自由的风声

聊天记录 4

2020.12

目录

2020-12-01 成为大师吧，这比出名有意思多了 1
2020-12-01 风与天成 — 分离感 1
2020-12-01 风与天成 — 想要分离的欲望，和分离感，是同一个东西吗？ 5
2020-12-02 贯彻六步骤，不停做，会慢慢增强自由的动力，从而彻底达成第一步 16
2020-12-04 风与天成 — 第一步，第二步用法 18
2020-12-05 厌恶和贪恋 19
2020-12-07 未来仅仅取决于你此刻的决定 19
2020-12-07 潜意识和表意识的区别在于此刻去不去看 20
2020-12-07 未来仅仅取决于你此刻的决定 20
2020-12-07 释放一次的效果，等于几个月的冥想 21
2020-12-09 目标释放流程 21
2020-12-09 成长的动力:一个是痛苦，另一个是快乐 23
2020-12-10 卡住:要先面对这个卡住的感受，然后释放对它的想要改变 28
2020.12.10 每一次释放都是盯着这个黄金六步骤跟着释放过一遍吗 31
2020-12-11 风与天成 — 知识性的东西无法代替你实际走过的路 32
2020-12-11 四个指引 32
2020-12-11 用一个信念替代另一个信念是无益的 37
2020-12-12 效率的问题 40
2020-12-12 不要运用努力，觉察你最表面的感受 41
2020-12-12 只释放情绪要花上成千上百世来清空一类情绪 46
2020-12-12 释放欲望流程 48
2020-12-12 往深处释放肯定会卡住 48
2020-12-13 持续释放一天等于 6000 年冥想 52
2020-12-13 还没走就是卡住了 54
2020-12-13 双重性 56
2020-12-13 允许自己更加觉察到它 56
2020-12-13 目标释放是带出反对程序 56
2020-12-14 头脑只能告诉你它目前经验到的，只能重播过去的经验 57
2020-12-14 最表面的情绪是不需要费力去感受的 61
2020-12-14 agflap 背后的想要认同和想要控制都有 70
2020-12-16 “不想”就是想要控制? 70
2020-12-16 禅定只是一种镇压而已 75
2020-12-16 分不清，不就是想要分清吗？ 76
2020-12-16 释放法难的原因主要在哪里？ 81

2020-12-16 王阳明的心学能去到自由吗？ 82
2020-12-16 一次释放只需要几秒钟而已 85
2020-12-20 欲望是一种基本感受，并不是一种想法 88
2020-12-21 不用抗拒你的体感，而是去释放你的想要控制 88
2020-12-22 释放流程概况 95
2020-12-22 对目标释放应该怎么问好？ 96
2020-12-22 释放法的原始版本是怎么回事 98
莱斯特对释放法的一些说明 100
2020-12-22 因为冥想只是让表面心智变得感觉更好 103
Kam Bakhshi 的一封信——释放到自由 105
2020-12-22 不推荐念经 108
2020-12-22 能不能做到 xxx 112
2020-12-23 莱斯特取消协议 112
2020-12-23 卡拉玛经 116
2020-12-23 我发现自己设立了目标，然后感觉并不想要它 117
2020-12-23 从世界转向内在 118
2020-12-24 瞬间显化的核心是什么 120
2020-12-24 心智自然停止围绕某物，就是 hootless 129
2020-12-24 按六步骤就不是逃避 130
2020-12-25 摧毁假大师 133
2020-12-25 风与天成 — 高灵 133
2020-12-25 对真伪的辨别能力，来源于你自由的倾向 134
2020-12-25 风与天成 — 物质化和反物质化 134
2020-12-25 风与天成 — 中美的业力都比较好，是因为两边都出了很多圣人吗？ 135
2020-12-25 欲望，情绪，感受的关系和差别 136
2020-12-25 你的感受激起了你的想要控制还是认同？ 138
2020-12-26 犯困是试图逃避感受的一种方式 139
2020-12-27 睡眠是之前意识状态的延续 140
2020-12-27 释放根本不需要“坚持” 140
2020-12-27 走神的话，只是一种逃避的倾向 140
2020-12-27 你可能觉得连续问几次没有感觉，甚至连续问十几分钟没有感觉是正常的... 142
2020-12-28 当你追逐世界时，你是在发展心智，让心智变得更加嘈杂，这是在加剧痛苦. 143
2020-12-29 允许没有感觉的这种感觉 144
2020-12-29 最好什么都不要信 144
2020-12-29 释放和体验觉知情绪有什么不同吗? 145
2020-12-29 每一次释放都在加深你自己的体验 145

2020-12-29 想要让世界像你想的那样，就是想要控制 146
2020-12-29 释放卡住 148
2020-12-29 画面会随着感受的消散而离去的 148
2020-12-29 分不清的时候，你有一个想要搞清楚 152
2020-12-29 卡住了 155
2020-12-29 你没有必要跟着念头走，仅仅释放感受，就可以清理掉成千上万个念头 156
2020-12-29 你的决定只是被感受推动的 157
2020-12-29 习惯压抑，你就得多花点时间来解除压抑的习惯 161
2020-12-29 六步骤是释放法唯一的关键 161
2020-12-29 下一个决定，不要退缩 163
2020-12-30 晓丽分享 164
2020-12-30 你不允许卡住充分表达吗？ 166
2020-12-30 没感觉的时候就一直做，把对这个世界的厌恶感全给扯出来了 168
2020-12-30 风与天成 — 你得决定去做，才能释放掉 168
2020-12-30 去教一个从来没接触过的人学释放法，不需要两天就能学会 169
2020-12-30 风与天成 — 阿难对佛陀的关注超过了佛陀的教导 169
2020-12-30 世界就是想要控制和认同 172
2020-12-31 get everything only by release 172
2020-12-31 充分地体验感受就是回应它,但当你对感受有贪恋和嗔恨时，你无法完全回应它 173
2020-12-31 情绪和思想在这个领域是直接构建你的心智体 176
2020-12-31 理智的分析和信念不能摧毁马雅幻象 177
2020-12-31 自动释放境界 179
2020-12-31 你可以在做任何事情时释放 183
2020-12-31 年度总结 183

2020-12-01 成为大师吧，这比出名有意思多了

风 2020-12-01 11:22:46

这位台湾的朋友我也不是完全没有听说过
因为我以前修过帕奥禅法
他是我听说的修的最好的师兄
他专门到缅甸禅林去密集修行了一段时间
达到了四禅
甚至往无色界定上面修
后来发现这对解脱无益，于是自行深究缘起
这样发掘了佛陀的觉知之道，也就自由了
但他还像孙伦禅师那样，有一些烧焦的绳子，于是那位大师两句话让他放开了限制
国内，包括港澳台，这几年只有这两位成就了
嗯，两个人现在都是自由的

天成 2020-12-01 11:27:10

台湾的大师，用的是佛陀的方法开悟的？

风 2020-12-01 11:27:28

是的，但他是自己缘觉出来的

风 2020-12-01 11:27:39

他放弃了帕奥的修法
自己观察十二因缘

天成 2020-12-01 11:31:34

我换头像了
我也不想出名了
因为我要成为大师。

风 2020-12-01 11:32:46

哈哈
成为大师吧
这比出名有意思多了

天成 2020-12-01 11:33:17

对。
我会去做到的。

2020-12-01 风与天成 — 分离感

天成 2020-12-01 14:38:55

莱斯特在目标与赢得那里说了第一个欲望是想要分离的欲望
为什么在释放法没有把这个作为第一个欲望？

风 2020-12-01 14:39:11

分离感

风 2020-12-01 14:39:49

[风与天成的聊天记录]

【

风：我触及了死亡的恐惧之下的分离感

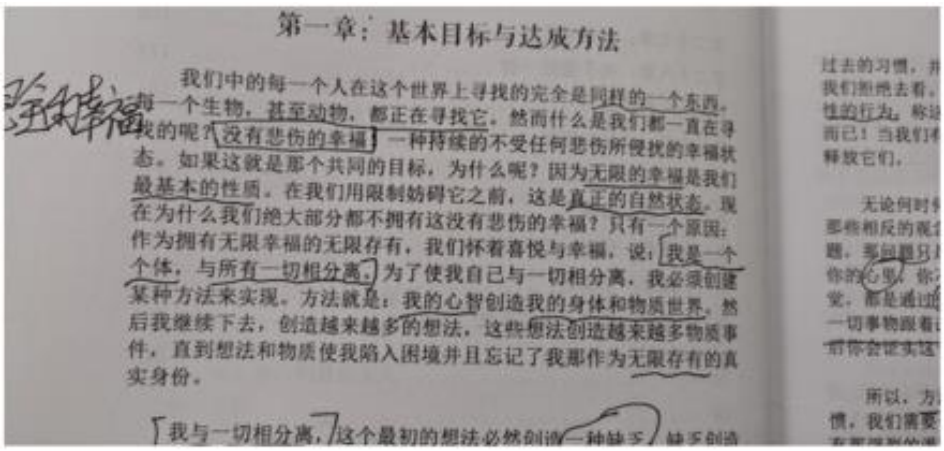
风：我知道我快要走到终点了

天成：是分离感，导致想要生存吗？

风：嗯，是这个“我作为一具身体而存在”的分离感。。。

】

天成 2020-12-01 14:40:42



天成 2020-12-01 14:42:09

也就是说，释放对死亡的恐惧，同时也在释放分离感？

风 2020-12-01 14:43:09

释放都是在释放分离感

风 2020-12-01 14:43:13

然而，当你处于这条底线去释放时，你可以在几个月内获得自由，持续释放将让你达到那儿。就你们现在所处的势头，你们能够去做到。随着你不断释放，你会去到高处（get high).再从高处，你可以释放得更深并拉出对死亡的恐惧。当你放下了对死亡的恐惧，便会有一种更为强烈的痛苦出现——“分离感”。(When you're free of that fear of dying, there is a much stronger agony -- the feeling of separation.)但因为你之前已经释放了太多垃圾，当你放下对死亡的恐惧时,你便有能力应付它并消除这个分离的感觉,于是你便就在那里(“There”)了。

风 2020-12-01 14:43:56

释放掉对死亡的恐惧后，你会接触到分离感

这时候就是一个选择，选择成为无限存在，或者分离的个体

当你认同你的无限存在，你立刻就是了

天成 2020-12-01 14:44:31

释放掉对死亡的恐惧后，工作还没有完成？

风 2020-12-01 14:44:42

完全释放掉就完成了

分离感涌现出来时，你还没有完全释放掉死亡的恐惧

风 2020-12-01 14:46:06

[风与天成的聊天记录]

【

风：我深入到了内在最后一点限制

天成：是分离感吗？

风：嗯，是分离感

风：然后我保留刚好能 hold 住分离感的那一点点死亡的恐惧

】

风 2020-12-01 14:46:16

这我之前和你讲过

如果你要 hold 住分离感，必须要保留一部

分死亡的恐惧

否则分离感就会消散

当你完全清理掉死亡的恐惧，心智程序就完全清除了

天成 2020-12-01 14:47:04

分离感也被清除了

那就到达我是一切的状态了是吗？

风 2020-12-01 14:47:29

无限存在

天成 2020-12-01 14:47:31

不再有分离的感觉

风 2020-12-01 14:47:47

嗯，不会再有“我是一个个体”的感觉

不会再感觉自己是一具身体

天成 2020-12-01 14:48:16

即使还在使用一具身体

风 2020-12-01 14:48:24

嗯

你看着身体移动

天成 2020-12-01 14:48:31

你刚刚说，每一次释放都在释放分离感

风 2020-12-01 14:48:39

是的

在构建了一个心智——“想象它是一个身体”。因此，你所做的一切，以及在你获得自由之前，我们将一直持续做的事情都是为了消除这种分离感。

分离感其实就是 sense of ego

天成 2020-12-01 14:49:47

也可以说，释放的是个体感吗？我是一个个体的感觉

风 2020-12-01 14:49:51

自我感

the way 里面不用 separation 这个词

用的是 sense of ego

自我感
每一次释放，你都是释放你的自我感
认识到上帝透过你行动

天成 2020-12-01 14:51:11

不是我，而是天父通过我运作
这是我之前经常喊的口号

风 2020-12-01 14:51:58

释放到它成为经验

天成 2020-12-01 14:52:01

嗯
你现在活在这种经验里吗？

风 2020-12-01 14:52:39

基本上是
很少运用头脑来决定什么
不过这不是一种消极的感觉
这是一种美妙的至福的感觉

天成:

嗯，我要去经验它。
我想你的聊天记录不少
但为什么每次可以那么快调出对应的记录？

风:

比如薄伽梵歌的章节
昨天有个人发给了我几页
我就直接拿它回答了另一个人问我的问题

天成:

你是如何做到的？
直觉运作？

风:

当你活在一刻又一刻的知道中时，这是很简单的

天成:

知道，是直觉吗

风:

总是会有相应的资料找上我
嗯

天成:

莱斯特说，直觉在头脑的后面

风:

然后我直接用就可以了
并不需要我去用头脑寻找答案

天成:

你现在还有一点心智残余
也可以直接运用直觉？

风:

还有
70%到 80%的直觉运作
你随着释放，会越来越倾向于用直觉

天成:

嗯，头脑越少，直觉越多
我现在也有感觉。20~30%的直觉运作
不知道有没有这么多

2020-12-01 风与天成 — 想要分离的欲望，和分离感，是同一个东西吗？

天成 2020-12-01 15:11:55

想要分离的欲望，和分离感，是同一个东西吗？

风 2020-12-01 15:12:57

想要成为一具身体
或者说分离感
海尔的问题在于他**把这个底层的东西加入了问句里**
这完全混淆了方法

天成 2020-12-01 15:13:57

加入了问句里，什么意思
把分离感，当成想要认同，那样去释放吗

风 2020-12-01 15:14:29

可能都不需要问那些问题。这些问题可以补充在你之前做练习时问的引导问题之后，甚至直接把它们替换掉也行。从现在开始，我们不会再问“你愿意。。。。。。吗？”和“你准备什么时候。。。。。。呢？”这样的问题了，因为在更深的层面上，我们能够更快也更自发地做出放开的决定。总之，请尽量在需要的时候用这些问题来支持自己的释放吧！和以前一样，你可以自己把问题读给自己听，也可以在搭档的帮助下进行。

第一步:集中在你的问题上，然后允许自己欢迎当下的感受。

第二步:往更深处挖掘一下，看看当下的感受是否根源于某种欲望。然后问自己以下两个问题中的一个:这感受是否来源于想要被认同、想要控制、想要安全妥当或想要分离的欲望呢？这感受背后隐藏着怎样的欲望？如果你不能确定感受背后具体是哪个欲望，或者发现其实好几种欲望同时存在（多半如此），挑出一个你觉得占主导的，或是你倾向于

先搞定的，然后进行步骤三。

第三步:问自己以下三个问题中的一个:我能否允许自己渴望（被认同、控制、安全妥当、分离）呢？我能否欢迎自己对（被认同、控制、安全妥当、分离）的渴望呢？

我能把自己对（被认同、控制、安全妥当、分离）的渴望放开吗？

风 2020-12-01 15:14:43
这是他写在书里的
还有一段
天成 2020-12-01 15:16:05
嗯
风 2020-12-01 15:16:19
还有一段

合一分离的范式

对想要分离的欲望，以及它的对立面、想要合一的欲望的处理，是人际关系释放的重点。因为一般来说，在一段关系中，总会有一个人在主动靠近，而另一个人在抗拒或逃离，角色可能不是回定了，两人可能常常交替着来。但是不管你处于哪一方，都能通过释放来改善这段关系。比方说，如果你能放开想要靠得更近的欲望，就会发现自己真的离对方更近了；再比方说，如果你能放开想要分离的欲望，就会发现自己你能够安于现状、不会不再觉得不安了。

请你从此留心自己关系中想要合一与想要分离的欲望。你会发现关于这个话题的持续释放会使你的关系得到极大的改善。

天成 2020-12-01 15:16:22
这个更复杂了
风 2020-12-01 15:16:32
这是错误的
他把这个解释成想要分离
但其实只是想要认同
天成 2020-12-01 15:16:50
嗯
风 2020-12-01 15:17:49

海尔在 the way 里面就犯过这样过度运用头脑的错误

天成 2020-12-01 15:18:07

他把这个解释成想要分离

但其实只是想要认同

这两句有些不懂

把分离感，解释成想要分离

风 2020-12-01 15:18:41

他说一段关系你想要靠近或者想要远离

天成 2020-12-01 15:18:47

哦哦

是的

风 2020-12-01 15:18:52

他说这个就是想要合一和想要分离

天成 2020-12-01 15:18:53

想要认同

风 2020-12-01 15:18:57

但其实只是想要认同

天成 2020-12-01 15:19:03

明白了

这是根本性的错误呀

天成 2020-12-01 15:20:21

这是否意味着

他没有怎么实际去释放对死亡的恐惧

所以才弄不懂这个分离感

风 2020-12-01 15:20:56

嗯

他没有实际释放到那里

天成 2020-12-01 15:21:11

他的释放实际到哪里

风 2020-12-01 15:21:15

他试图用头脑来解释莱斯特说的 separation

天成 2020-12-01 15:21:25

嗯

风 2020-12-01 15:21:31

学生（海尔）：莱斯特，最近我看着所有我拥有的概念，包括那个灵性的概念－我不是这具身体。然后，有一件我现在正在做的事情，我想让你帮我核实一下是不是在正确的方向上。我想跟着那个信念走，因为当我放走那个信念，我经常感觉更差，关于这个概念的内在体验变成了“这仅仅是个概念”。

莱斯特：“我不是这具身体”是承认了一具身体，不是吗？这是心智的诡计，心智只是

欺骗你、破坏你、挤压你，让你持续相信你是无穷小的身体。心智的功能就是限制。所以当你放走你的心智，剩下的就是你的存在。这就是了。而且它现在就在这儿，没有限制。

风 2020-12-01 15:21:42

这是 the way 里面的一段对话
他当年就试图跟着心智的信念走

风 2020-12-01 15:21:56

被莱斯特驳回了

天成 2020-12-01 15:22:29

嗯
你知道海尔到哪里了吗？
有没有到无边意识？

风 2020-12-01 15:23:26

他没有经验到六步骤

天成 2020-12-01 15:23:44

嗯

风 2020-12-01 15:23:47

因此也没有到达「涅比卡帕」三摩地
他可能有几次合一经验
让他误以为自己和莱斯特差不多了

天成 2020-12-01 15:24:07

合一经验，是什么？

风 2020-12-01 15:24:11

因此可以修改莱斯特的方法

天成 2020-12-01 15:24:21

嗯

风 2020-12-01 15:24:40

合一经验就是一些三摩地的前置体验而已
三摩地是真正的合一经验
但是「萨比卡帕」三摩地还是有种子的

天成 2020-12-01 15:25:05

这里说的三摩地是「涅比卡帕」三摩地吗？

风 2020-12-01 15:25:12

即便经历到「萨比卡帕」三摩地还是会沉沦

天成 2020-12-01 15:25:32

他连「萨比卡帕」三摩地都没有到？

风 2020-12-01 15:25:33

因此与无限合一的经验从来不能用来检验灵性水平
他可能达到了「萨比卡帕」三摩地
但不可能达到「涅比卡帕」三摩地

天成 2020-12-01 15:26:04
与无限合一的经验就是合一经验？
嗯
风 2020-12-01 15:26:16
现在的海尔应该无法再进入三摩地
不管有没有种子
天成 2020-12-01 15:26:24
为什么？
风 2020-12-01 15:26:35
他修改了方法
天成 2020-12-01 15:26:43
嗯
风 2020-12-01 15:26:55
他误以为自己在合一经验中经历到的就是那个至高的
天成 2020-12-01 15:27:01
他感觉还有痛苦的话
风 2020-12-01 15:27:16
因此他将自己的领悟用心智转化为一套方法
天成 2020-12-01 15:27:18
还会回到莱斯特原来的教导？有可能吗
风 2020-12-01 15:27:32
三重欢迎，第五种释放法，等等
天成 2020-12-01 15:27:36
因为没有自由，就会有痛苦
风 2020-12-01 15:27:59
以及他现在分享的，着重于欢迎当下的状况
天成 2020-12-01 15:28:04
嗯
风 2020-12-01 15:28:09
或者发现当下的完美
天成 2020-12-01 15:28:18
你看了现阶段的教导吗
风 2020-12-01 15:28:40
我之前一直关注着海尔的油管号
他近期的视频都是这一类的
天成 2020-12-01 15:28:57
嗯
风 2020-12-01 15:29:24
并且还在背后挂了一张密宗的曼荼罗
天成 2020-12-01 15:29:55
对啊之前我看他网站也奇怪
我说怎么挂这样的东西

风 2020-12-01 15:30:15
他还和学员发邮件推荐气功
说他练了很多年，可以辅助释放
Chinese qigong
天成 2020-12-01 15:31:16
具体是哪种三摩地？
风 2020-12-01 15:31:22
像 loyd 这样的早期学员，包括海尔，似乎永远也无法理解莱斯特的神圣伟大
「萨比卡帕」三摩地
天成 2020-12-01 15:31:33
嗯
风 2020-12-01 15:31:41
「涅比卡帕」三摩地不仅仅是合一经验能够概括的了
天成 2020-12-01 15:31:51
嗯
风 2020-12-01 15:32:08

在他最后的几年里，尤迦南达会像耶稣一样用代词“我”:不是指作为人的他自己，而是驻扎在他心里的神的意识。像劳里·普瑞特那样早年就跟随他的门徒，不能够接受，甚至不能理解上师晚年呈现出的外部非人称的用意。

事实上，她还嘲笑过上师的某些癖好，仿佛上师只是一个普通人。她曾经对我说，“每次我觉得已经理解他的时候，他又变得不能理解了”。我很惊讶她竟然想着要去理解上师——仿佛试图弄明白他，像分析一个人那样。我知道劳里确实那样想，因为她也曾这样分析过我。“任何的事情，”她曾对达雅·玛塔说，“我们都必须努力去理解，′他的目的是什么？！”但我们的上师是没有“目的”的，除去希望帮助每一个人。像这样没有目的的行为也需要被分析吗？海洋需要被理解吗？甚至我，我除了想帮助他工作别无他求。

劳里还耻笑上师要求人们聚到一起组成灵性团体不切实际。然而这分明是上师尘世使命最基本的一方面！他说将来这会成为一种生活方式。那年，我在阿南达建起第一栋楼，开始准备静修处所，劳里·普瑞特（当时她叫做达雅）罹患严重的中风，两年后早逝。合理的解释是，她是因为暴怒中风，而暴怒的原因就是我竟敢如此“放肆”，公然无视她的反对而建造一个社区。

然而，现在距创设阿南达已经过去四十多年了，我可以确定地说上师的梦想是非常现实的，绝大多数阿南达的居民不愿移居别处。

劳里•普瑞特的例子可能会对很多人有所帮助。因此，请让理解到这件事情的我来讲述这个案例。同时，我需要补充一点，我一直都认为她是一位大圣人。

1949 年圣诞精修期间，上师对他几个近身门徒做了预言。就劳里•普瑞特，他说:“劳里，你完成了《一个瑜伽行者的自传》，你会领悟到上帝。”

我曾经对这个预言很是疑惑，因为在我看来，劳里表现得非常自负且固执己见。事实上，她是我的对手，因为她设计我，被自我了悟联谊会罢黜。我非常确信她给我定罪的很多内容都不符合事实，但当我跟她讲“你说的这些都不是事实”时，她不屑一顾但却非常大声地答道:“我不需要你的观点!”

我有理由相信她在精神层面已经达到了一定高度。但是“三昧”，或者说同上帝合二为一，共分为两个阶段，上师曾经跟我解释过。第一阶段叫做 Sabikalpa 三昧，在这一阶段，人仍可能精神沦陷，因为并没有彻底克服自我意识。

说回上师早年的那些门徒:有些似乎永远不能理解上师的神圣伟大。对他们来讲，上师是一个人，而对我们这些晚年才走近上师的人来说则不是。譬如，刘易斯博士告诉我他年轻时多次跟上师摔跤，“你赢了吗？”我问。“嗯，”博士带着优胜但非常认真的表情，“我让他赢的”。我笑了，什么都没说。像奎大师那样，上师可以不费吹灰之力用小手指抬起一整座山，他当然可以赢得一场摔跤比赛，只要他想那么做的话！在一位真正的圣人面前，最好认定他有超能力，而非臆测其不可靠。

克利亚南达感叹尤迦南达早年的门徒似乎永远不能理解上师的神圣伟大，而他们这些后来加入的门徒则不一样

天成 2020-12-01 15:33:10

为什么和大师在一起生活过，都无法认出大师？

风 2020-12-01 15:33:22

她取得了「萨比卡帕拉」三摩地

但是没有取得「涅比卡帕」三摩地

因此她体验到无边意识，自以为无所不知，然而却被自我感运作着

克利亚南达感叹尤迦南达早年的门徒似乎永远不能理解上师的神圣伟大，而他们这些后来加入的门徒则不一样

我认为对莱斯特来说也是一样

风 2020-12-01 15:33:32

早年和莱斯特一起创造释放法的学生似乎总是不能理解莱斯特的程度

风 2020-12-01 15:33:36

比如 loyd

在她的主页上只字不提莱斯特

甚至认为是自己创造了释放法

劳里，就是《一个瑜伽行者自传》的编辑

霍金斯也不理解莱斯特

我看到甚至海尔也不是很理解莱斯特的伟大

他甚至认为自己可以修改

风 2020-12-01 15:34:26

而且在书里用＂这可能是源自他自己的一部分经验吧＂这种话来说莱斯特的释放

天成 2020-12-01 15:34:31

就是能量表那个？

风 2020-12-01 15:34:32

他不明白大师永远是对的

而 Stephen 则明白这一点

嗯

天成 2020-12-01 15:35:29

之前我多羡慕海尔可以有莱斯特这样的大师

风 2020-12-01 15:35:15

他也是莱斯特的学生，抄袭了情绪表，然后做了些修改和添加

就成了霍金斯能量层级

他在书里面也写了释放法

但是只字未提莱斯特

天成 2020-12-01 15:35:28

霍？

天成 2020-12-01 15:35:39

嗯

风 2020-12-01 15:35:40

[大笑]

天成 2020-12-01 15:35:44

[大笑]

风 2020-12-01 15:35:50

他在书里面也写了释放法

天成 2020-12-01 15:35:52

海尔真是不珍惜大师呀

风 2020-12-01 15:35:55

但是只字未提莱斯特

天成 2020-12-01 15:35:59

霍？

风 2020-12-01 15:36:01

嗯

所以释放法其实没有所谓的版权

天成 2020-12-01 15:36:09

不是给了海尔吗？

风 2020-12-01 15:36:18

只是一部分视频音频的版权

天成 2020-12-01 15:36:20

我有想过在中国建立一个免费传播原始释放法的机构

当时想，到时海尔来控诉怎么办

风 2020-12-01 15:36:24

你释放之后可能就不会有这个想法

天成 2020-12-01 15:36:30

嗯

如果办的话，海尔有全力控诉吗？在法律上

天成 2020-12-01 15:36:33

权利

风 2020-12-01 15:36:34

现在还有大概 100 位学生在美国小范围教授原始版本的释放法

没有

天成 2020-12-01 15:36:36

100 位啊，这么多

风 2020-12-01 15:36:40

其中我知道有一位是完全免费的

天成 2020-12-01 15:37:20

1992 年教学视频的版权是海尔的吗

风 2020-12-01 15:37:29

他说莱斯特教了我这么多年没收过我的钱，我也不能收钱

天成 2020-12-01 15:37:50

对

风 2020-12-01 15:37:52

ralph

天成 2020-12-01 15:38:00

他有没有接受捐赠

风 2020-12-01 15:38:30

我没有太过关注

天成 2020-12-01 15:38:35

嗯

风 2020-12-01 15:39:29

这是伯利恒告诉我的

天成 2020-12-01 15:40:00

嗯

风 2020-12-01 15:41:29

事实上，真正教授莱斯特原始释放法的人很小众

天成 2020-12-01 15:42:16

1992 年教学视频的版权是海尔的吗

风 2020-12-01 15:42:30

Stephen 也是小众

版权应该到期了，要不然没有办法放到油管上

天成 2020-12-01 15:42:50

还有期限的？

风 2020-12-01 15:43:19

或者没有版权

包括拉里卖的那些音频

天成 2020-12-01 15:43:40

也是莱斯特的音频？

风 2020-12-01 15:43:50

现在油管上的那些莱斯特音频都是拉里卖的

天成 2020-12-01 15:44:00

哦哦

拉里对这些莱斯特的音频没有版权的

风 2020-12-01 15:44:40

因此不存在版权的问题

天成 2020-12-01 15:45:05

好。

风 2020-12-01 15:45:10

但我依然不建议机构化

天成 2020-12-01 15:45:15

嗯

你的建议是什么？

风 2020-12-01 15:45:18

我当时也有个成立免费传播机构的想法

随着释放就没了

天成 2020-12-01 15:45:19

嗯

风 2020-12-01 15:45:20

因为我看到了这是个小众的方法

我的建议是自己释放达到自由

天成 2020-12-01 15:45:25

嗯

风 2020-12-01 15:45:30

自由之后去火星上面玩，不要死待在地球

天成 2020-12-01 15:45:35

然后有人需要也可以教他们

风 2020-12-01 15:45:38

嗯，只在人们需要的时候分享

天成 2020-12-01 15:45:40

嗯

你是从三摩地知道的？

风 2020-12-01 15:45:45

是

天成 2020-12-01 15:45:48

这是释放法的命运吗？

风 2020-12-01 15:45:50

关键在于并没有多少人想要自由

天成 2020-12-01 15:45:55

嗯

风 2020-12-01 15:45:56

这个方法被歪曲是必然的

莱斯特并没有强迫全世界都去学释放法

天成 2020-12-01 15:46:24

嗯

风 2020-12-01 15:46:28

他完全知道海尔会修改方法

我记得他好像和一个学生说过海尔以后会走偏

但是海尔的任务仅仅是把释放法传到全球去

比如中国，就是因为海尔和拉里才了解释放法的

天成 2020-12-01 15:47:28

是的

风 2020-12-01 15:47:38

然后，其中真正想要自由的一部分人自然会找到 Stephen 等人

自然会找到 92 年的课程

自然会找到它的原始版本

天成 2020-12-01 15:48:04

嗯

风 2020-12-01 15:48:15

他当然也知道我把 the way 翻译出来

天成 2020-12-01 15:48:52

莱斯特有没有在你的三摩地体验中出现过？

风 2020-12-01 15:49:14

莱斯特是一位帕拉穆克塔，一位悉达

他不会以形象出现了

风 2020-12-01 15:49:37

但我时时刻刻都能感觉到他

天成 2020-12-01 15:50:04

你释放到什么时候开始感觉到他的？

风 2020-12-01 15:50:32

我没有刻意去感觉他

直到有一天我在三摩地中冥思了一下尤迦南达

随后我想到，为什么我不冥思一下莱斯特呢？

我这个念头刚起的时候，我马上就意识到了，他就在我身边

他一直在

天成 2020-12-01 15:51:30

你看到尤迦南达了吗？

风 2020-12-01 15:51:52

我看到了尤迦南达

大量的信息呈现在我面前

接着我就跟随内在指引去读了几本书

天成 2020-12-01 15:52:20

他给你传递了什么？

风 2020-12-01 15:52:36

在此之后我才开始用瑜伽科学来解释我的体验

天成 2020-12-01 15:52:52

嗯

风 2020-12-01 15:53:05

所以我是先体验到，再获得指引，然后找到阐释的方法

天成 2020-12-01 15:53:36

嗯

2020-12-02 贯彻六步骤，不停做，会慢慢增强自由的动力，从而彻底达成第一步

慧轩 2020-12-02 21:46:13

风老师，六步骤必须先达到第一步吗，可是我不知道如何达到

六步骤的顺序可以来回调换吗

风 2020-12-02 21:47:38

六步骤是通过持续释放来达到的

你要不停地从第六步中获得愉悦，才会达成第一步

一开始，六步骤都是有用的

当你不想释放的时候，提醒第一步

然后决定去释放，这是第二步

直接释放想要控制和认同，这是第三步

持续释放，保持持续，这是第四步

卡住时释放对卡住的想要控制，这是第五步

每一次释放都感觉更愉悦、更轻松，这是第六步

贯彻六步骤，不停做，会慢慢增强自由的动力，从而彻底达成第一步

慧轩 2020-12-02 21:54:54

我觉得只要去释放,这六步骤就是自然而然的在发生,就像呼吸,不需要提醒啊,我这么理解对不对

第一步算不算是一个愿

第二步算不算因为第一步这个愿准备行动，三四五步是不是行动过程，六步是行动结果，这么理解对不对

风 2020-12-02 22:00:33

需要提醒

因为六步骤很容易被忘记

只要一不在六步骤中，就没有在持续释放

只要真正在持续释放，就一定符合六步骤

慧轩 2020-12-02 22:02:18

一直释放也不一定是持续释放，卡住了运用第五步也是在持续释放，对吧

风 2020-12-02 22:04:35

卡住了用第五步，也是在持续释放

如果你卡住了，一直持续卡住，那就不是持续释放

慧轩 2020-12-02 22:06:28

不想释放时提醒第一步，我没什么感觉，反到是提醒自己想要改变自己，想要一切变好，让我更有动力

风 2020-12-02 22:07:31

这也行

释放能让你更自由

自由包括一切

只要提供一个释放的动力就行

想要认同会发展想要控制

感受到了想要认同，就要释放想要认同

释放了想要控制，想要认同就明显了

释放了足够多的想要认同和想要控制，想要安全就明显了

如果你不释放想要安全，想要认同和控制又会被发展出来，这样无穷无尽

所以只有持续释放想要控制和认同，然后持续释放想要安全

这样才能走到终点

风 2020-12-02 22:18:05

贯彻六步骤，每个人都可以自由

慧轩 2020-12-02 22:19:07

一直持续释放，就一直在六步骤里，就会自由

风 2020-12-02 22:19:22

是的

慧轩 2020-12-02 22:20:20

只要在六步骤里，就是持续释放，也可以这样理解吗

风 2020-12-02 22:21:47

是的

用六步骤检验

只要在六步骤里，就能自由

2020-12-04 风与天成 — 第一步，第二步用法

天成 2020-12-04 17:08:09

我今天用了挺多时间做释放的

但发现大部分时间都是卡住的

后来发现，都卡到气馁了

感觉像是无限卡住

风 2020-12-04 17:09:26

嗯，你想要控制释放过程，就会卡住

持续用第五步释放

天成 2020-12-04 17:09:48

嗯

要不要用第一步和第二步

我发现自己会用第五步了

但仍然感觉释放不了

风 2020-12-04 17:11:19

你不愿意释放就用第一步

天成 2020-12-04 17:11:45

怎么用第一步？

风 2020-12-04 17:11:46

比如你想要做别的事

意味着你想要压抑感受

你想要在别的地方寻找控制和认同

这个时候你要确定，你想要自由吗？

你只要继续释放，你就能自由

天成 2020-12-04 17:13:01

第二步呢？怎么用？

风 2020-12-04 17:14:18

仅仅是一个决定

你现在决定去释放

天成 2020-12-04 17:14:54

好。我再去释放。

2020-12-05 厌恶和贪恋

风 2020-12-05 21:01:13

你在释放中自然会发现世界是痛苦，而所有快乐都来自无限存在

让你痛苦的那个，只是对世界的厌恶而已
那并不是想要自由
那个叫厌恶世界
厌恶和贪恋是**一体两面**

我是无限 2020-12-05 21:01:19

厌恶和贪恋是直接释放这个感受，还是要释放对这两个感受的想要控制和想要被认同？

风 2020-12-05 21:01:24

想要控制，是一个欲望，对吧
desire
the right path 里面讲的，desire and aversion
也就是 attachment and aversion
所以 desire 就是 attachment
你想要这个、想要那个，这就是贪恋，也是欲望
它还有一个反方向，就是 aversion
你不想要（厌恶）这个，你不想要（厌恶）那个

我是无限 2020-12-05 21:01:35

那贪恋和厌恶就是极其纯净的想要和不想要的欲望的感受啊是吧？

风 2020-12-05 21:01:41

所以不管是想要还是不想要，都是同一个东西
嗯
其实还是三个东西
想要控制，想要认同，想要安全

2020-12-07 未来仅仅取决于你此刻的决定

风 2020-12-07 10:22:02

对，take full responsibility
关键问题是，你把未来理解成你无力控制的、偶然的一部分
实际上它不是
未来仅仅取决于你此刻的决定
你现在做的决定会在未来发生

所以你对此是完全有主导权的

只要你现在去释放，过几天你当然有可能忘记，但是如果你一想起来就用，你就会用的

越来越频繁

熊伟 2020-12-07 10:24:02

就是规定个时间，跟群主说的一样，

做不到 24 小时就先做。。24 分钟

风 2020-12-07 10:24:36

释放没那么难口

我们只是压抑习惯了，才会觉得释放有那么难

2020-12-07 潜意识和表意识的区别在于此刻去不去看

风 2020-12-07 10:12:29

世界不是那样的

一个人的行为，没有偶然性

所有的行为都是自主的，都是被内在的驱动所推动的

潜意识和表意识的区别在于此刻去不去看

未来的一切经验的发生，取决于此刻的决定

此刻决定释放对未来状况的想要控制（即对控制的匮乏），未来就一定能控制

此刻决定保持想要控制，未来就一定不能被控制

就这么简单

未来没有偶然性

熊伟 2020-12-07 10:21:41

也就是说现在意识到的问题现在就释放以后想不想的起来也不用管直接拿起武器开干

2020-12-07 未来仅仅取决于你此刻的决定

风 2020-12-07 10:22:02

对，take full responsibility

关键问题是，你把未来理解成你无力控制的、偶然的一部分

实际上它不是

未来仅仅取决于你此刻的决定

你现在做的决定会在未来发生

所以你对此是完全有主导权的

只要你现在去释放，过几天你当然有可能忘记，但是如果你一想起来就用，你就会用的

越来越频繁

熊伟 2020-12-07 10:24:02

就是规定个时间，跟群主说的一样，

做不到 24 小时就先做。。24 分钟

风 2020-12-07 10:24:36

释放没那么难口

我们只是压抑习惯了，才会觉得释放有那么难

2020-12-07 释放一次的效果，等于几个月的冥想

天成 2020-12-07 11:41:16

“九类情绪被两个基本的感受驱使，那就是想要控制和想要认同，**传统入定的方法一般是通过专注，那只是达成了表面的平静，它会让你感觉好，但没有解除掉任何程序**，这些程序如果呆在潜意识中，就会支配你的业力，如果你去看他，它就会被带出来释放掉，释放想要控制和认同，是捷径，它会清理掉成千上万的程序，释放一次的效果，等于几个月的冥想，等于上百年的自然进化。不同的时代，有不同的方法，被大师公布出来，而释放法是这个时代当今世界上唯一简单可行的方法”

天成 2020-12-07 11:41:28

“贯彻六步骤，释放一个月，就能获得生命的能力，三个问句是释放情绪使用的，释放情绪只是一个入门，真正的大步骤需要你持续释放想要控制，想要认同，以至于对死亡的恐惧，会浮现出来，当对死亡的恐惧浮现出来时，释放一个星期就自由了，释放欲望在你觉察到，想要控制和被认同，就自然有一个放手的倾向，因此，只需要一个问句，运用释放流程，**释放法是一个科学方法的途径**，用这个流程贯彻六步骤，就能够迅速，到达终点”

天成 2020-12-07 11:41:41

赞叹

2020-12-09 目标释放流程

我是无限 2020-12-09 12:29:23

【链接:Goals and winning **你必须赢得目标**

https://mp.weixin.qq.com/s/0l-DQFePFSrFFfF99DKnHw】

Roller 2020-12-09 12:29:24

不要压抑自己的想要，不要压抑自己的情绪，想要的都通过释放法去得到，这是莱斯特最喜欢的教导！

其实我自己也在验证，释放法不是万能的吗？

清溪 2020-12-09 12:29:32

你们要得多，目前显化一些什么了啊？分享下

Roller 2020-12-09 12:29:41

还没有[奸笑]，而且我们的体验也只是我们的体验，你为什么不自己去实现呢

我是无限 2020-12-09 12:29:50

所以去实现目标非常重要

前提是通过释放的方式

Roller 2020-12-09 12:29:54

是的，仅仅用释放得到你想要的一切

我是无限 2020-12-09 12:30:01

这会把自己的限制性信念全部带出来

Roller 2020-12-09 12:30:18

目标释放是一个很重要的环节

学会了的群友们大家可以制定目标去释放

我跟你们发起一个挑战，看谁仅仅通过释放先实现自己的第一个目标？

我是无限 2020-12-09 12:30:52

目标才是能够检验自己释放的好东西

同时也会让自己继续前进的动力

Roller 2020-12-09 12:30:59

到时候群里面发红包

我把目标释放要点发到群里，大家学习下

Roller 2020-12-09 12:31:16

对目标的释放（视频4）

1. 步骤:

写出你的目标（以现在时）

然后看着你的目标

释放你对目标的第一感受

first feeling

好了，完了

就这么简单

第一感受释放掉了，再看看你的目标

再释放此刻的第一感受

直到你感觉目标已经实现

注意是“已经实现”

2. 详细解读及经验分享:

其实上面我已经复述出几乎全部内容了

剩下的就是重复引导

原始的释放法真的很简单

我可以翻译一下他们的说法

我那个是总结版

我以前设定过目标释放很多次

现在我很少设定目标了，因为我发现没有什么真正想要的

我说一下自己关于目标的经验

目标是可以让你持续释放的一种方法。你看着目标，只要不欺骗自己，就会有大量“不可能”之类的感受涌现。当然也有一些愤怒、悲苦之类的。五花八门的情绪。 按照流程一个个释放。释放之后，有一种**清晰笃定的感觉**，“知道”它就是我的。

就是看着目标，冒出一个情绪释放一个

再看看目标，它有没有到“已经实现”的状态
如果没有，那一定是想要控制和想要被认同（情绪上是无能为力、贪求、愤怒、恐惧等等）

再释放最上面的感受
一个一个来
直到全部清空
我个人的经验是，这样持续下去，你会到达一个"我很自信目标能成功"的状态
但是这个状态不行
这个状态还是要释放
这应该处于自尊自傲和无畏上下
目标流程我检验过很多回
一般来说，这个“我相信肯定会实现”的情绪下面还有很多潜意识情绪
释放之后又会有不少涌现出来
真正的目标完全释放是什么感受呢？
是那一刻“知道”（不用思考、不用相信）目标已经是我的了，非常清晰笃定
仿佛它就在我面前了
你这时候不会想做任何事去得到它
因为完全确认它已经是我的了
这时候我一般不会再想它了
会做其他事情去
接着它自然就来了
这个目标流程几乎百试百灵
可以从小事上开始
莱斯特说，如果你不能成为赢家，那个挫败感就会一直伴随你
所以一旦设定目标，你就必须达成它
因此一开始不要设定得太大
让你望而却步
通过实现小目标积累释放的动能
每一次成功，把收获写下来
这样你就会越来越会运用目标流程

～以上来自风的贡献🙏💔

2020-12-09 成长的动力:一个是痛苦，另一个是快乐

风 2020-12-09 22:45:21

你的这一问题，莱斯特也详细讲过

成长的动力有两个

一个是痛苦，就像有人拿着鞭子在后面抽着你的身体

另一个是快乐

快乐的唯一来源是什么？是**心智安静下来**，让你的无限存在更加显露了一些

你在食物里面获取到的快乐是来自食物吗？不是的，**是你在咀嚼食物时，心智暂时安静了下来**

ZOEY 2020-12-09 22:45:34

@风 谢谢，那这种世界变快的感觉，如何理解呢?

风 2020-12-09 22:45:47

你在性里面获取的快乐是来自性吗？也不是，**性之所以能够让人快乐，是因为它能够暂时让心智在一瞬间非常安静。**

六步骤的第一步，实质上很简单

完全达成它不容易

但是下手的方式很简单

我贴一段莱斯特在 the way 2 里面的总结

“所以，你们需要做的是什么？我在之前四天的课程中总结了一下，第一个是你想要自由超过想要世界。随之，你应该从你自己那里获得所有的快乐，通过释放，从你的内在获得。这是课程 1。

课程 2 是:你必须做出自由的决定，接着你去做。然而如果你做出了自由的决定，你就会去做它。这很简单。如果你没有自由，那你就没有做出自由的决定。因为只要你做出一次决定，你接下来做的所有事情都会朝向自由。最基本的就是持续释放。

第三个课程是直接面对对死亡的恐惧，并且释放它。直接释放对死亡的恐惧。如你们所知，在被认同和控制下面，是对死亡的恐惧。所以，摆脱这个最底层的驱动者，你就完成了。

第四个是从现在开始，通过释放获得每一件你想要的事情。我猜这是这四个里面最实践性的。你有多成功？多数时候你还在以小我的眼光做事情吗？记得，当我们通过释放来做事情时，是毫不费力的。如果你付出了努力，那就是小我驱动。”

莱斯特最喜欢的是第四个

为什么？这很简单。自由的存在是完全无欲的，如果你还有想要的，你就没有自由

压抑你的想要，能够让你完全无欲吗？不能。它只会让你的欲望在潜意识层面驱动你，从而让你厌恶这个世界。这会导致欲望更强烈地表达。

因此，你只有释放它们
将你的所有想要的都写下来，全部通过释放实现
所有的意思就是所有

茶儿水晶 2020-12-09 22:48:06
想要——匮乏

允许——已经拥有，本自具足，随时显化
练习簿上讲过

风 2020-12-09 22:48:19
压抑欲望，不是无欲

整两笼大包 2020-12-09 22:48:25
@风 我想请教一下释放时我总是漂浮在头脑中怎么办？而且很容易就自动犯困

风 2020-12-09 22:48:29
犯困是正常的
因为你想要逃避感受
不用分出精力对抗它
头脑开始胡思乱想了，你要释放的是**你对它的想要控制**
使用最简单的流程
那说明你还想要控制
再释放一次
你可能不会一次把想要控制完全释放

ZOEY 2020-12-09 22:48:33
@风 释放目标过程中，发现到了一个阶段，对目标本身没有想要了，觉察到我其实只是想要安全，去释放掉了。好像已经不在意目标是否实现了，这时还需要去关注它到底有没有实现吗？一定要释放到它实现？（我已经不需要这个目标了，还需要再释放吗）

风 2020-12-09 22:48:44
因此你要多释放几次对它的想要控制
你要释放到你完全确定它实现
目标释放的最大作用并不是目标本身

只有六步骤，我不会说什么新的东西，有任何六步骤以外的东西都是在让你偏离这个完美的地图

自在 2020-12-09 22:48:52

@风 请问是否释放成功必须要依心情 move up 为标准吗?

风 2020-12-09 22:49:07

是的

目标释放的最大作用不是目标本身，是让你明白你是物质的主人

你得证明给自己你有那个能力

如果你真的不想要这个目标了，那就换一个你真的想要的

但你得实现它，不能一再拖延

不能让失败成为常态

你可以就自己现在最想要的事物去释放

获得它

然后你就会发现，它并不能带给你快乐

你继续向前走，再释放一个新的目标

你就会发现，这里面也没有快乐

最后，你就只剩下一个方向了，那就是自由

为什么要这样做？因为你现在只是理论上知道快乐的来源，而不是真正的体验

在你真正体验到之前，哪怕你再怎么喊自由的口号，你的行为会背道而驰

越释放越感觉到阻碍，这是正常的。你越往深处走，越会碰到一些顽固的程序

这时候，只要记住六步骤，把每一次释放当成第一次释放就可以了

任何感受都只是感受而已

是的，去体验，用莱斯特最喜欢的那个教导

ZOEY 2020-12-09 22:49:57

这里启发我了

Yan 2020-12-09 22:50:10

嗯，释放这个不想释放的感受，退步的感受

风 2020-12-09 22:50:14

get everything by releasing only

ZOEY 2020-12-09 22:50:21

放下头脑的各种**想要搞清楚**（想要控制）

风 2020-12-09 22:50:30

你现在喊想要自由的口号，没有用

因为如果你看到**好看的异性、好吃的食物、好的房子车子或者甚至有趣的视频**，你还是会被吸引走

想知道你为什么会被吸引走吗？**因为在体验层面，你认为那里面有快乐**

你在表意识重复一万遍理论，并不能让你真的调转方向

但如果你真的发现所有快乐的来源都是一个（心智安静下来，你的无限存在显

露了一些）

那么你就会调转方向
所以，莱斯特认为最有实践性的方式就是**你去通过释放获得所有你想要的**
为什么？因为你活在想要里
你想要这个，想要那个，停不下来
这会让你一直保持释放
直到你释放掉所有想要
通过释放
只通过释放

Well, she had to go out and look for a job, she had to go to an agent, she just couldn't sit down and wait.

问：须出去找份工作，去中介所，她不能坐以待毙

Lester: I say all she had to do was to let go and be herself. Then even if she locked herself in a chamber somewhere, the things would have come to her. You don't sit down and wait, you don't do anything. Just let go of the sense of doer ship. You just know that everything is perfect and then the slightest thought you have will quickly come into being. There's no limitation on God, the Self. Whatever you thought, would have to come into being if you let go, because you're invoking your infinite power, your Self. Nothing can stop it!

答:会说她真正要做的是放手，成为她自己。这样哪怕她被锁在屋里，她想要的也会自动到来。不要等待，不要做其它任何事，只是释放想要作为的感觉。你已经知道一切都是完美的，那么即使最细微的念头也会成真。上帝是无限的，真我是无限的。如果你释放，不论你想什么都会成真，因为你激活了你无限的力量，你的真我。没有什么能够阻止它！

But at the same time you have to struggle to get some action.

问：同时你也要去行动啊

Lester: No, I said just the opposite, I say lock yourself in a chamber and padlock the outside of it and if you do what I'm saying you'll find that it will be effected. It has to be. Nothing can stop it! Omnipotence is invoked!

答:不，我说的正好相反。我说的是把你自己关在屋里，外面再挂上把锁，如果你按我说的做，你会发现它是有效的，它也必定如此。没有什么能阻止它，因为全能被启动了！

莱斯特的意思很激进，他的意思就是你只要仅仅通过释放，把自己关起门来锁在屋里，都会实现

所以注意这一点
和行动无关
你完全没必要考虑怎么具体行动的问题
当你发现你在考虑行动时，注意到你的感受依然是"我没有"，并且继续释放
不客气，直接去做吧，不要拖😃

ZOEY 2020-12-09 22:52:00

顽固地出现“不相信掉馅饼”，甚至怀疑释放法，是去释放对这种怀疑的想要控制吗？这是对我很大的卡点，到这里就进行不下去了@风

风 2020-12-09 22:52:11

这只是一种感觉不是吗？

ZOEY 2020-12-09 22:52:14

是的，怀疑—恐惧
谢谢！[抱拳][抱拳]所有都是感觉。。@风

风 2020-12-09 22:52:19

你的上帝是你自己
释放最表面的
接着下一个感受会浮出
你只要不停释放就能释放干净

你纠结释放哪个的时候，其实早就可以全部释放完了
可行，莱斯特的学生海尔和 Stephen 都以此得到了自己的妻子
所有感受都是想要控制和认同
它们都是被想要生存驱动的
所以，用最简单的说法，就是三者都有

紫 2020-12-09 22:52:48

好的　我试着看看

罗琬毓 2020-12-09 22:52:51

通过释放达到自由，这是唯一

2020-12-10 卡住:要先面对这个卡住的感受，然后释放对它的想要改变

风 2020-12-10 16:28:00

我不当群主，有问题可以艾特😄

改个名儿

戎 2020-12-10 16:28:15

@风 风老师 请问释放成功怎么那么不容易呢 一天能有一次就不错了

风 2020-12-10 16:28:50

没有贯彻六步骤嘛

戎 2020-12-10 16:29:32

我觉得我也不是卡住

风 2020-12-10 16:29:54

释放不掉不就是卡住？

戎 2020-12-10 16:32:00

贯彻六步骤啦 如果没有 6 步骤 一次也不能成功[擦汗]

风 2020-12-10 16:36:15

你想释放吗？

戎 2020-12-10 16:36:19

想

风 2020-12-10 16:40:18

想释放却又释放不掉，那就是卡住

你可能一次不会把所有想要控制释放完

那就多释放几次

卡住了，想要控制卡住

自由人生 2020-12-10 16:38:12

@风 老师，牙齿坏了能释放好吗？

风 2020-12-10 16:38:27

这类问题我统一回答下

莱斯特说，**每一个不可能，不管多么不可能，在完全释放后，都会变成可能**

这类问题答案都是“能”

这只是一种感觉

感觉都可以被释放

宏 2020-12-10_16:38:34

@风 我现在能释放一些情绪了。但是**现实问题的压力感，总是释放不掉，感觉压力山大。**

风 2020-12-10 16:38:46

那不也是感受吗？

同样是感受，没什么区别

同样是感受，同样的流程释放

宏 2020-12-10 16:38:47

是的，可是就是释放不掉呢？

风 2020-12-10 16:38:50

第五步

释放不掉就是 stuck，用第五步就能解决

所以其实没太多好讲的，说太多新东西只会让人偏离六步骤这个完美的地图

加油加油

时代万物互联 2020-12-10 16:38:57

@风 现实没变就是没释放掉是吗？

风 2020-12-10 16:39:02

看到现实没改变，你是不是一下子感觉又不舒服了？

那当然就是没释放掉

Nothing[太阳] 2020-12-10 16:39:15

就是说要起心释放，假如释放不掉就是卡住了，是这样吗？

风 2020-12-10 16:39:16

嗯，你决定去释放，结果感受不离开

这就是卡住

为什么会卡住？这只是个很正常的程序而已

想要控制就会卡住

一旦卡住了，你就要释放想要控制，而不是用力地想要越过这个卡住的感受

不要用挣扎的方式来做释放

释放是轻松的、简单的，不需费力

用第六步来核实你的释放

要先面对这个卡住的感受

然后释放对它的想要改变

你马上就会感觉更好

多释放几次，这个“卡”就会自然通畅

也都会“更”愉悦

不管怎么样，会比刚才更好

Nothing[太阳] 2020-12-10 16:40:41

就是每次做释放都会比之前感觉好一点[呲牙]

风 2020-12-10 16:40:52

当然

release three wants only

只释放三个想要

这是最快的方法

你刚刚说了那么多，都是感受

所有感受都是想要控制和想要认同，以及最底层的想要安全

保持简单就行

宏 2020-12-10 16:41:03

@风 真的可以达到仅凭释放得到一切吗？比如我辞了职，仅凭释放也可以生活在丰盛状态

风 2020-12-10 16:41:09

为自己验证这一点

这不算什么，还有比这伟大千万倍的东西
去做吧，把所有好处都拿到手
走完全程

2020.12.10 每一次释放都是盯着这个黄金六步骤跟着释放过一遍吗

清溪 2020.12.10 18:08:17

@风 风老师，请问是每一次释放都是盯着这个黄金六步骤跟着释放过一遍吗？每一次释放都这样操作？

@风 是不是我理解完全错了，如果是这样，那为什么 92 年那些视频课程释放练习，没有体现出来这样做？

风 2020.12.10 18:08:29

不需要这样
六步骤是一个地图
确保自己在六步骤中就可以了
[聊天记录：你的这一问题，莱斯特也详细讲过
成长的动力有两个]

具体的方式，参考莱斯特的几个指引

所以，你们需要做的是什么？我在之前四天的课程中总结了一下，**第一个是你想要自由超过想要世界。**随之，你应该从你自己那里获得所有的快乐，通过释放，从你的内在获得。这是课程 1。

课程 2 是：你必须做出自由的决定，接着你去做。然而如果你做出了自由的决定，你就会去做它。这很简单。如果你没有自由，那你就没有做出自由的决定。因为只要你做出一次决定，你接下来做的所有事情都会朝向自由。最基本的就是持续释放。

第三个课程是直接面对对死亡的恐惧，并且释放它。直接释放对死亡的恐惧。如你们所知，在被认同和控制下面，是对死亡的恐惧。所以，摆脱这个最底层的驱动者，你就完成了。

第四个是从现在开始，通过释放获得每一件你想要的事情。我猜这是这四个里面最实践性的。你有多成功？多数时候你还在以小我的眼光做事情吗？记得，当我们通过释放来做事情时，是毫不费力的。如果你付出了努力，那就是小我驱动。

清溪 2020.12.10 18:09:14

哦，那六步骤就是持续释放启动的背景一样存在，对吗？

风 2020.12.10 18:09:41

他最喜欢的是第四个

你想要自由吗？你做出自由的决定，然后你就开始释放了
释放你的想要控制和认同，持续释放
当你卡住时，释放对它的想要改变
每一次释放，都会让你更快乐和轻松
六步骤就是一切了
释放法没有更多的东西

清溪 2020.12.10 18:09:59

心理一直很清楚是想要自由超过想要世界，一直学习成长的动力就是这个，想要解脱自由。但实际操作释放有时还会抵抗，逃避或停滞，有时还忘了释放。

是不是说明这只是头脑里明白想要，内在并没有表示真正想要解脱自由超出世界。

我的意思是，光心理清楚明白想要自由大于想要世界，还是不行，而是需要经常性的通过六步骤的第一步来提示去释放，才是真正释放的动力。对吧？@风

风 2020.12.10 18:10:16

你得体验到
最好的一个做法就是通过释放获得一切
否则你永远会保留从世界中的其他事物上获得快乐的可能性
如果你不能体验到一切快乐的来源都来自内在，你就没办法完全达成第一步
喊口号是没有用的

2020-12-11 风与天成 — 知识性的东西无法代替你实际走过的路

天成 2020-12-11 00:53:02

为什么你会和我说那么多？

风 2020-12-11 00:53:14

因为你问了这些

风 2020-12-11 00:53:31

问，就有答案
不过知道这些并不代表比不知道这些的人会走得更远

风 2020-12-11 00:56:03

我还是要做出一个警示
知识性的东西无法代替你实际走过的路

天成 2020-12-11 00:56:50

嗯

2020-12-11 四个指引

风 2020-12-11 20:48:10

莱斯特到三摩地的时候他并不知道有三摩地

这一回事

所以知不知道三摩地这个概念并不影响你到那里

我反复说明的是，「涅比卡帕」三摩地，其实六步骤的第一步的完全达成

为什么呢，因为你只有在接触到无限的那一刻才会完全达成

并不是第一次接触到无限

第一次接触到无限，大概率可能是「萨比卡帕」三摩地

因为种子还在起作用

不断地通过释放接触到无限，会突然一下子发现那些种子都不起作用了

你在其他地方寻找快乐的动机全部没了

因为你在经验层面发现快乐的唯一来源

这时候种子就不会再起作用了

你如果不接触到无限意识，你永远会觉得世间有快乐

只要你觉得世间有快乐，你的方向就有可能再朝向世间

这很简单

所以，你们需要做的是什么？我在之前四天的课程中总结了一下，第一个是你想要自由超过想要世界。随之，你应该从你自己那里获得所有的快乐，通过释放，从你的内在获得。这是课程 1.

课程 2 是:你必须做出自由的决定，接着你去做。然而如果你做出了自由的决定，你就会去做它。这很简单。如果你没有自由，那你就没有做出自由的决定。因为只要你做出一次决定，你接下来做的所有事情都会朝向自由。最基本的就是持续释放。

第三个课程是直接面对对死亡的恐惧，并且释放它。直接释放对死亡的恐惧。如你们所知，在被认同和控制下面，是对死亡的恐惧。所以，摆脱这个最底层的驱动者，你就完成了。

第四个是从现在开始，通过释放获得每一件你想要的事情。我猜这是这四个里面最实践性的。你有多成功？多数时候你还在以小我的眼光做事情吗？记得，当我们通过释放来做事情时，是毫不费力的。如果你付出了努力，那就是小我驱动。

风 2020-12-11 20:54:51

从你的内在获得所有快乐

完全做到，这就是「涅比卡帕」三摩地的达成

Roller 2020-12-11 20:55:32

我们永远都无法变成无限存在，因为我们本就是无限存在。我们只需释放掉我们不是无限存在的那些信念，释放掉我们只是一具身体、一颗头脑的信念。首先我们需要的是强烈的渴望，渴望回归我们所是的无限存在。

But, as he said, we don't want it. If we really wanted It, we would have It. There is a difficulty, of course, and what is the difficulty? It's the habit; it's the unconscious habitual thinking; it's the mind. So we attack it by attacking this unconsciously very-thinking mind. The mind is the only cover over the infinite Being that we are. We must stop thinking long enough to see what we are, and that "long enough" can be just one unlimited state of no thinking.

但是，正如他之前所说，我们并不想要它。如果我们真的想要它，我们就会得到它。困难就在于惯性，也就是无意识的惯性念头，我们的头脑。头脑是掩盖无限存在的唯一障碍。我们必须停止思考，以看清我们的本然。哪怕只是停止思考一秒（思考包括无意识的思考），看到真我时所带来的巨大冲击和释放，都会让你能够利用你的无限力量来烧掉头脑。每次我们进入无念的无限状态，须臾间也会烧掉很多头脑。

风 2020-12-11 20:55:40

莱斯特说的太平常了，以至于人们会忽视他的意思

莱斯特这段话是什么意思呢

我是无限 2020-12-11 20:56:48

@Roller 你发的是《终极自由之路》

风 2020-12-11 20:56:53

当然，这是早期教导

这个时候他主要在教冥想中提出问题的方法

他的方法就是让你接触到你的无限存在

我进一步解释这个状态

在你完全释放掉心智之前，你会对无限存在有一个预览

风 2020-12-11 20:58:39

也就是说，尽管你还没有完全释放掉整个心智程序，但是会有心智退居幕后的时刻

这时候，你的心智完全静止了，暂时性地

于是你在这一刻可以体验到无限存在，对它有一个预览

这可以极大增加你对自由的向往

因为你会发现自己无论在世界上获得什么，都抵不上那个快乐的万分之一

在世界上的每一刻，相比那个状态，都在煎熬

在此之后你的释放是不一样的

我说的是「涅比卡帕」三摩地

如果你到达了「萨比卡帕」三摩地，在体验上其实和「涅比卡帕」三摩地是一样的

它们都是接触到了无限的存在

但是种子仍起作用

你尽管知道有那个状态，世界却依然对你还有诱惑力

但是当你到达「涅比卡帕」三摩地的那一刻，那些种子一下子失去了力量

接着释放就开始变得非常不一样了

你不再需要提醒自己六步骤

因为你在第一步里

你的每一个决定都自然朝向自由

释放根本停不下来

而且会经常进入三摩地

会经常接触到无限

每一次都会带走你的很多欲望

米妮 2020-12-11 21:08:31

随时随地吗

风 2020-12-11 21:08:43

一个决定就可以进去

我之前说过，通过有一些方法达到「涅比卡帕」三摩地，习性上会差一点，因此需要更多的时间来释放「业力」

比如：智性瑜伽的途径

因此莱斯特花了三个月

其中的过程是把释放的方法探索出来

如果不用释放法，仅仅是通过进入无限来烧掉业力的话，会花上更长时间

灵修圈喜欢说一个词，悟后起修

悟解保任，行解相应，这其实是禅宗的概念

因为禅宗是智性的方法，所以要保任

需要在生活中每一处，用无限意识来矫正你的习性

认识到你不是行为者

而是你的无限存在透过你在做

这个过程就是释放「业力」的过程

释放「业力」只有在你认识到自己不是那个行为

者时才会发生，而无法通过行为本身发生

他们很多把「萨比卡帕」三摩地当成悟

或者很多人连「萨比卡帕」三摩地都没达到

Roller 2020-12-11 21:23:34

就是真正达到圣弟子才是悟后

风 2020-12-11 21:23:36

当然

佛教对这个的区分比较准确

预流果之前，无论什么神通境界，都只能叫凡夫

处在凡夫之流

预流之后，就是圣者之流，圣弟子

欲界天人，色界天人，无色界天人，都是凡夫

米妮 2020-12-11 21:27:35

无种子的三摩地单凭信念的植入到达是比较困难的吧？@风

风 2020-12-11 21:27:47

是完全不可能，不是比较困难

Now, any answer the mind can give us must necessarily not be it because the mind is an instrument of limitation. All thoughts are qualified; all thoughts are limited. So any answer the mind gives cannot be right. The way the answer comes is simply by our getting out of the way the blindness that we have imposed upon ourselves by assuming thoughts that we are a thinking mind body. When the thoughts are quiet, the limitless Being is obvious. It's Self-effulgent; its there all the time; its just covered over by thought concepts, every one of which is limited.

任何头脑能给我们的答案必定不是它，因为头脑是一个有局限的仪器。所有的念头都是不完全的、受限的。所以任何头脑给出的答案都不可能是正确的。答案到来的方式只不过是避开那种盲目——我们强加于自己通过假想我们是会思考的头脑与身体的结合体。当念头平息下来，无限的存在就会变得明显。它自己在闪耀，它任何时候都在那里，它只是被限制性的念头所覆盖

而已。

风 2020-12-11 21:30:32

信念植入是完全不可能有效的

星空的翻译造成了一个很大的误解

Lester: It is necessary in the beginning and it also makes for rapid progress. Later, after much progress, you can will it out. There are basically two ways of growing: one is eliminating the mind, the subconscious; the other is putting in the positive, seeing who and what you are.

答:有必要从一开始就这样，它能让你进步神速。接着，在取得一些进展后，你就更有动力去这么做。成长有两条路可走:一条是清除头脑，即无意识，另一条是植入正面的想法，看清你是谁以及你是什么。

风 2020-12-11 21:31:36

这是星空在终极自由之路里面的一段翻译

the other is putting in the positive, seeing who and what you are.

这能翻译成“植入正面的想法”吗?

悟这个词太宽泛了

所以我一般不用

大量的人拿它来解释各种各样的状态。

2020-12-11 用一个信念替代另一个信念是无益的

风 2020-12-11 23:31:20

我也和他讲过，**艾克哈特**没有觉醒，而且他的方法也不能觉醒

光明 2020-12-11 23:31:21

《当下力量》那个？他没觉醒的，方法错了

Roller 2020-12-11 23:31:32

他的方法适合继续装睡[奸笑]

风 2020-12-11 23:31:36

让我说的直接点，比如现在流行的奇迹课程，是愚弄人的高灵所传

尤迦南达是耶稣的代言人，被「巴巴吉」和耶稣派遣而来的

耶稣不会透过通灵来传播他的讯息

Jun 2020-12-11 23:31:45

杨定一，杨元宁？

风 2020-12-11 23:31:56

包括很多市面上的方法，如果你问我，我会直接告诉你

他们都不是大师

Jun 2020-12-11 23:31:58

开悟没

风 2020-12-11 23:32:02

尤迦南达表露过自己是最后一位 guru

所以有一个很简单的检视方法

在他之后，凡是大众化的导师，都不是真正的大师

我说的这些，你们不需要相信，因为用一个信念替代另一个信念是无益的

Jun 2020-12-11 23:32:06

只能说他们传播的知识 有助于我们灵修，不是用来自由的

风 2020-12-11 23:32:13

当你达到「涅比卡帕」三摩地后，你会知道这一切，包括《奇迹课程》是哪些高灵在愚弄人

Roller 2020-12-11 23:32:19

[图片]

伯利恒之星 2020-12-11 23:32:24

那些高灵是成体系的

不仅通奇迹课程还通其他的资料

Roller 2020-12-11 23:32:36

我们都是去验证的

风 2020-12-11 23:32:43

耶稣在圣经中告诉你，未来的假先知不计其数

所以保持佛陀的这种精神

Roller 2020-12-11 23:32:51

[图片]

风 2020-12-11 23:32:59

去验证和探索

我说这些，并不是要引起争端，而是不希望你们浪费精力在无益的方向上

不用试图调和大师和伪大师的说法

原力 2020-12-11 23:33:08

这些高灵什么动机？恶意的

风 2020-12-11 23:33:19

因为他们根本是不一样的，即使教导中有**相似**的成分

Do you know what I'm saying? Even if an angel tells you something, if it's not in accordance with Truth, reject it, because there are so many high appearing beings that look like gods that you can be very easily fooled,-until you know the Truth. Truth is the same throughout from infinity to infinity.

你明白我的意思吗？哪怕是天使告诉你，但只要他说的违背真理，那就拒绝相信，因为你很容易被很多看起来像上帝的高灵所愚弄，除非你知道真理。真理不管放在哪里，都是一样的。真

原力 2020-12-11 23:33:36

专门愚弄人吗？

光明 2020-12-11 23:33:42

这些高灵是些什么存在

心昌 2020-12-11 23:33:51

风　现在中国有没有开悟的大师，还存世的@风

风 2020-12-11 23:33:58

星光体

我不会多说这个问题，如果你相信我说的，这是以一种信念取代另一种信念

这没有什么帮助

原力 2020-12-11 23:34:01

掉坑的多少人！业力吗？

风 2020-12-11 23:34:06

要想自由需要很强烈的自立

原力 2020-12-11 23:34:09

非要人们把错的都试了才好玩吗

光明 2020-12-11 23:34:13

高灵自己也没成就

不然不会糊弄人

Roller 2020-12-11 23:34:21

[聊天记录]

紫¹³　ins 风场地布置 2020-12-11 23:34:24

《奇迹课程》的方法给我的感觉是修眼光

Roller 2020-12-11 23:34:32

不要相信佛陀，耶稣，莱斯特，包括还有风所说的，直到你证明这一切😄

把你的相信建立在你的释放体验上

风 2020-12-11 23:34:42

是的

Roller 2020-12-11 23:34:46

这才是属于你自己的东西

紫¹³　ins 风场地布置 2020-12-11 23:34:57

不管怎么修，底片（压抑的所有感觉）没有被释放，都是无益的法

风 2020-12-11 23:34:59

伪大师和有意扮演上帝的人会背负很沉重的业力，所以没有必要去打击他们。但是，要一步步地去把走出这条路走出来

能够自由的人真的很少，因为多数人只是想让生活好一点

而这条路上的诱惑太多，需要明锐的目光和坚韧的品质

Jun 2020-12-11 23:35:04

风你靠什么走到了最后？

Roller 2020-12-11 23:35:06

[图片]

Jun 2020-12-11 23:35:11

感觉很容易就逃避了

风 2020-12-11 23:35:12

六步骤

紫¹³ ins风场地布置 2020-12-11 23:35:18

莱斯特说的，如果只是为了有感觉好而去释放，不会进步

Roller 2020-12-11 23:35:23

用你的释放收获去验证😄

难道你不想感觉更好下去吗[奸笑]

一直好，好到不能再好

我对这个就有很大的向往

[图片]

紫¹³ ins风场地布置 2020-12-11 23:35:34

好可以更好

Roller 2020-12-11 23:35:37

大家都看过这一段吧

2020-12-12 效率的问题

风 2020-12-12 22:43:12

这关乎效率的问题

风 2020-12-12 22:44:26

[群聊的聊天记录]

【

随乐:

@风释放万念俱灰悲苦等情绪用释放情绪流程还是用释放欲望流程，感觉用释放欲望流程不如用释放情绪流程效果好

风:

熟悉的话，很正常。。。

】

风 2020-12-12 22:44:50

参考一下

风 2020-12-12 22:45:05

基本欲望驱动情绪，九种情绪驱动成百上千个感受，感受驱动成千上万个念头

风 2020-12-12 22:46:10

想要生存是树根，想要认同和控制是树干，情绪是树枝，感受是小树枝，念头是树叶

一片片叶子剪，你要剪到什么时候去？

所以这只是关乎效率

莱斯特说，你释放九种情绪分类，比如释放恐惧，就会花上千百世

这只是一种情绪

如果你释放念头，就把千百世再乘以千万倍

完美的地图

你更改一点就无法自由

贯彻就能自由

就这么简单

释放情绪也有用，三大欲望更快

你现在的感受是想要控制还是想要认同？

风 2020-12-12 23:02:24

能够允许自己更多地觉察到它吗？

能够放它离开吗？

这几句话要几秒钟？

Liz Zhang 2020-12-12 23:09:51

我对目标总觉得需要有某些行为，但感觉是一种想要控制

LizZhand 2020-12-12 23:09:56

但释放不掉

于是还是去行动了

这一点我就会不知道怎么释放好

行动还是不行动？@风

风 2020-12-12 23:11:10

不影响

不要停止释放

其他的都不影响

Liz Zhang 2020-12-12 23:11:15

好。

风 2020-12-12 23:12:20

那就是想要控制

因为你辨认不出来的时候，你就想要辨认出来

想要辨认就是 wanting to figure out,想要搞清楚

这就是想要控制

2020-12-12 不要运用努力，觉察你最表面的感受

风 2020-12-12 12:00:14

「巴巴吉」不止三个分支，因为他事实上存在于世非常久了

有些传承非常小众

木 2020-12-12 12:00:15

我不需要觉察就知道自己无时无刻不想要安全

风 2020-12-12 12:00:17

直接用流程释放

感受到了就不要压回去了

时代万物互联 2020-12-12 12:00:25

看到风老师就看到了希望

风 2020-12-12 12:00:34

你的希望在你自己那里

尽量去感受就可以了

不要运用努力

觉察你最表面的感受

无心 2020-12-12 12:00:49

指导员让感觉专注在这里

风 2020-12-12 12:00:55

感觉中心

你的感受就是发生在这里

无心 2020-12-12 12:00:58

我看视频海尔比划的那里才是感觉中心，可是我在看到大领导的感觉浑身不自在，感觉中心的感受就更不明显了，就觉得，不知道怎么好了，是这个感受已经辐射出去了吗，遇到这个情况是不是就反复念流程的三句话

风 2020-12-12 12:01:04

你已经感受到情绪了吧

运用流程直接释放

不需要反复念诵

终极自由 2020-12-12 12:01:07

释放欲望提到只需问能够放它离开吗？就可以，后面两个问句不是必须。这是为什么呢？

风 2020-12-12 12:01:11

因为当你觉察到基本欲望之后，让它离开是你的自然倾向

当你压抑着它时，它在最基础的层面束缚着你

当你允许它浮现时，它就会非常自然地离开

终极自由 2020-12-12 12:01:19

我多数都是执着的抓着欲望，控制或者认可不愿意放下，我想要改变。当然后到想要控制，问自己能不能放这个想要改变离开呢？我内心是不愿意放下的，有点像不愿意释放，但是不是不能释放。问自己能不能时，我会纠结是真的不能还是不愿意

风 2020-12-12 12:01:28

注意，莱斯特形容想要控制和想要认同用了一个词，**两大基本感受**（basic feeling）

终极自由 2020-12-12 12:01:32

回答能不能时我感觉不愿意回答，我就会逃避，因为觉得应该回答能释放才行。如果不愿意放下，回答能不能问题怎么回答呢？虽然暂时不能放下，但是不断根据内心真实感受回答就可以是吗

风 2020-12-12 12:01:44

允许自己觉察到想要控制和认同

你在感受之上进行思考，bro😄

直接面对这个感受

允许它浮现

然后简单地放它离开

无心 2020-12-12 12:01:48

刚才用了一下流程，胳膊还有点抖，怎么把情绪表用上，不用查表，我知道那个感受是恐惧，可是我就是不会用那个情绪表，除了会查表，做不到上溯释放情绪，只学会了释放当下的感受

风 2020-12-12 12:01:50

情绪表是个辅助

你知道那个感受是恐惧就行了

无心 2020-12-12 12:01:53

这次知道了

木 2020-12-12 12:01:59

其实用几次就知道了

自己一般也不会判断错

你是恐惧　愤怒还是悲苦　自己还是能判断吧　比较细微不能判断　那张表能帮你区分

风 2020-12-12 12:02:03

任何感受都可以从下面找到描述词

接着你知道那是哪个情绪状态了，这就是上溯

不过，要快点学会直接释放三个想要

风 2020-12-12 12:02:14

“这需要花一个月时间，也许两个月时间，你就会释放掉所有的 agflap。但总而言之，我认为我们有这个释放心智的唯一的方法，通过使潜意识程序展现出来，能够让心智静止。

我们首先进入表意识，释放控制、认同。而其他那些你试图去释放的，像恐惧——你知道的，你会花上成百上千世去释放恐惧，在此之后你还会有愤怒，你还会有其他的情绪。而当你释放掉了想要控制，在它之下的东西就全部都被放走了。

然后当你释放掉想要安全，你释放了所有的想要认同和控制，以及在它们之下的一切。你现在

太低谷了，因此不能向着想要安全发起进攻。你被压垮了、你被死亡给吓住了，于是让它运作着你。但当你释放相当数量的控制和认同，你就有能力去面对死亡的恐惧了。”

这是我翻译的一段莱斯特后期音频的内容
释放情绪的效率，会让你花上千百世
只有释放欲望才是释放法的真正用法

木 2020-12-12 12:02:56
我就是有点对想要没有感觉
风 2020-12-12 12:02:59
因此它在六步骤里
木 2020-12-12 12:03:04
比如悲伤　我能感受到悲伤
风 2020-12-12 12:03:12
六步骤的第三步
木 2020-12-12 12:03:16
想要好像是头脑辨认出来的
风 2020-12-12 12:03:20
六步骤是完整地图
事实上想要也是一种感受
木 2020-12-12 12:03:25
也在胸腹之间去找吗？
风 2020-12-12 12:03:37
今天的问题是那些累积、那些潜意识的程序太沉重、太极致，我们只是被淹没在里面。我们需要一个非常有效率的方法去消除这些。

这是一个非常有效率的方法，这是一个非常简单的方法。我们有了完整的图景，有了那些你必须去操作的心智和感受。我们有了图表，在图表中你知道了我们的潜意识心智，释放思想和感受。它们怎么被一起释放掉？那些表面的感受是怎样被一些我们叫做情绪（emotion)的更少的基本感受所涵盖？这些情绪是怎样被两个基本感受（想要控制和认同)所涵盖？

我们向它们进攻，就能消除所有的感受！它太基本了，因此极致高效。

木 2020-12-12 12:03:44
欲望也能在心轮处感受到吗？
风 2020-12-12 12:03:50
这是莱斯特早期和学生分享释放法时亲自讲的
想要控制和想要认同，他称之为“基本感受”
木 2020-12-12 12:03:54
明白了
风 2020-12-12 12:03:56

当然
释放那个最明显的
其实如果你真的释放欲望，在你允许它被觉察到时，就马上会有一个放手的倾向
所以回答并不是什么问题
如果它没有离开，那就是卡住了，你可以运用第五步来解决
释放是体验式的
让一个人学会释放法，最好不要给他灌输太多理论
直接让他跟着引导视频来一遍
几分钟就能学会
这也是课程呈现的方式

“但你们可以看到，**我们的方法实际上是去释放心智的驱动**。不要试图发展你的心智，这样你是在发展你的敌人，发展束缚住你的东西。

当一个心智完全安静下来会发生什么？well，我一直是全知的，我一直知道所有。但你要去释放你二十四小时试图去生存的习惯，我们叫它 agflap。”

另外莱斯特还说过一点，不要混用
“每个人都在用其他东西与释放结合，当你这样做的时候，这把释放变慢了。如果你需要其他的东西，你就在方法上变慢了。”

时代万物互联 2020-12-12 12:05:18
我突然有点不想让别人知道释放法的想法，
风 2020-12-12 12:05:50
你可以直接知道这是想要控制
时代万物互联 2020-12-12 12:05:52
这是想要控制，
风 2020-12-12 12:05:56
release it
加油

慧轩 2020-12-12 12:06:04
@风如何完全打掉我执
风 2020-12-12 12:06:09
释放
慧轩 2020-12-12 12:06:12
如何觉察呢？
风 2020-12-12 12:06:15
释放感受就行了

自我感（sense of ego）并不是三大欲望以外的东西

贯彻六步骤，持续释放三大欲望

That's it

慧轩 2020-12-12 12:06:19

@风 不需要特意去释放，是么？

风 2020-12-12 12:06:23

每一次释放，你都在释放自我感

release only three wants

只释放三大欲望

不需要六步骤以外的东西来达到自由

慧轩 2020-12-12 12:06:37

哦，明白了，谢谢

@风 一直释放不完，是因为一直停在基本欲望吗

风 2020-12-12 12:06:47

是因为没有释放基本欲望

或者卡住了

或者没有持续释放

慧轩 2020-12-12 12:06:58

基本欲望不是表面情绪吗

2020-12-12 只释放情绪要花上成千上百世来清空一类情绪

随乐 2020-12-12 21:50:32

@风 释放万念俱灰、悲苦等情绪用「释放情绪流程」还是用「释放欲望流程」，感觉用「释放欲望流程」不如用「释放情绪流程」效果好

风 2020-12-12 21:50:42

不熟悉的话，很正常

多练习一下

释放欲望会简单快速很多

随乐 2020-12-12 21:50:51

但用释放欲望流程经常卡住的，用释放情绪流程很顺

Vian 2020-12-12 21:50:57

@风 请问释放目标是只能通过释放感受，不能用通过释放欲望来进行吗？

风 2020-12-12 21:51:12

当然可以

释放情绪会让你停留在表面

Vian 2020-12-12 21:52:01

谢谢

风 2020-12-12 21:52:02

“这需要花一个月时间，也许两个月时间，你就会释放掉所有的 agflap。但总而言之，我认为我们有这个释放心智的唯一的方法，通过使潜意识程序展现出来，能够让心智静止。

我们首先进入表意识，释放控制、认同。而其他那些你试图去释放的，像恐惧——你知道的，你会花上成百上千世去释放恐惧，在此之后你还会有愤怒，你还会有其他的情绪。而当你释放掉了想要控制，在它之下的东西就全部都被放走了。

然后当你释放掉想要安全，你释放了所有的想要认同和控制，以及在它们之下的一切。你现在太低谷了，因此不能向着想要安全发起进攻。你被压垮了、你被死亡给吓住了，于是让它运作着你。但当你释放相当数量的控制和认同，你就有能力去面对死亡的恐惧了。”

这是我翻译的一段莱斯特后期音频的内容

随乐 2020-12-12 21:52:18
好的，是这样[玫瑰]

风 2020-12-12 21:52:37
往深处释放肯定会卡住
面对这个卡住，你才能释放它，运用第五步释放对它的想要改变
如果你绕开它，它就一直内在运作你
你可能每天释放情绪释放得感觉很好，high 上去，然后又 down 下来
但是由于基本欲望没有被释放，这些情绪不断被重新发展出来
只释放情绪要花上成千上百世来清空一类情绪
在表面释放是低效的

随乐 2020-12-12 21:52:46
是的，卡住我还以为是释放情绪没有释放彻底的原因

风 2020-12-12 21:52:59
只有释放欲望才会让你一个月内达到终点
不要畏惧自己卡住，面对它

罗婉毓（毓 yù ）513 2020-12-12 21:53:06
所以释放欲望会更简单高效

Vian 2020-12-12 21:53:14
是不是释放了欲望以后，agl 的情绪会少很多呢。
我发现释放情绪，很容易反弹[捂脸]

风 2020-12-12 21:53:18
释放想要控制，那么由想要控制发展出来的所有的 agflap 都被释放了
释放想要认同也一样
释放想要安全，则会把它上面的想要认同和控制，以及它们上面的 agflap 都释放走

罗婉毓（毓 yù ）513 2020-12-12 21:53:24
@风 在某件事情上释放欲望成功后，变得轻松愉悦。为什么过了好久在同样的事情上又想要控制到抓狂？是没释放干净吗？

风 2020-12-12 21:53:36

嗯，没释放干净

release when high

菠萝蜜 2020-12-12 21:53:41

释放欲望可以用三问句吗

风 2020-12-12 21:53:52

当你轻松愉悦的时候，继续释放，继续 dig down

D 2020-12-12 21:53:59

释放欲望直接问能不能？

风 2020-12-12 21:54:11

释放欲望是不需要三问句的

因为第一句就释放掉了，甚至第一句没问出来前就释放掉了

D 2020-12-12 21:54:14

如果卡住，就问能不能让“想要控制”离开

菠萝蜜 2020-12-12 21:54:29

可以问吗？

风 2020-12-12 21:54:35

如果你第一句没释放掉，说明你卡住了

这个时候要释放想要控制

D 2020-12-12 21:54:55

卡住一定是想要控制捣的鬼

菠萝蜜 2020-12-12 21:55:31

可是感觉不到释放掉呀

风 2020-12-12 21:55:35

而不是回到释放情绪的三问句中去

菠萝蜜 2020-12-12 21:55:42

好的

D 2020-12-12 21:55:53

> 我在试图把你从幼儿园提升到研究生水平。
> ——莱斯特

2020-12-12 释放欲望流程

风 2020-12-12 23:02:19

> 你现在的感受是想要控制还是想要认同？
> 能够允许自己更多地觉察到它吗？
> 能够放它离开吗？

2020-12-12 往深处释放肯定会卡住

随乐 2020-12-12 23:15:16

@风 释放万念俱灰悲苦等情绪用释放情绪流程还是用释放欲望流程，感觉用释放欲望流程不如用释放情绪流程效果好

风 2020-12-12 23:15:27

不熟悉的话，很正常

多练习一下

释放欲望会简单快速很多

随乐 2020-12-12 23:15:49

但用释放欲望流程经常卡住的，用释放情绪流程很顺

风 2020-12-12 23:15:56

释放情绪会让你停留在表面

“这需要花一个月时间，也许两个月时间，你就会释放掉所有的 agflap。但总而言之，我认为我们有这个释放心智的唯一的方法，通过使潜意识程序展现出来，能够让心智静止。

我们**首先进入表意识，释放控制、认同。**而其他那些你试图去释放的，像恐惧——你知道的，你会花上成百上千世去释放恐惧，在此之后你还会有愤怒，你还会有其他的情绪。而当你释放掉了想要控制，在它之下的东西就全部都被放走了。

然后当你释放掉想要安全，你释放了所有的想要认同和控制，以及在它们之下的一切。你现在太低谷了，因此不能向着想要安全发起进攻。你被压垮了、你被死亡给吓住了，于是让它运作着你。但当你释放相当数量的控制和认同，你就有能力去面对死亡的恐惧了。“”

这是我翻译的一段莱斯特后期音频的内容

随乐 2020-12-12 23:16:08

好的，是这样[玫瑰]

风 2020-12-12 23:16:15

往深处释放肯定会卡住

面对这个卡住，你才能释放它，运用第五步释放对它的想要改变

如果你绕开它，它就一直内在运作你

你可能每天释放情绪释放得感觉很好，high 上去，然后又 down 下来

瑞兰 2020-12-12 23:16:24

刚开始释放觉得有好多想要控制，这几天出现的想要被认同多。释放想要被认同的是时候就进入到万念俱灰和悲苦里，在哪里感觉就卡住了。对释放就开始逃避

风 2020-12-12 23:16:38

但是由于基本欲望没有被释放，这些情绪不断被重新发展出来

只释放情绪要花上成千上百世来清空一类情绪

在表面释放是低效的

随乐 2020-12-12 23:16:44

是的，卡住我还以为是释放情绪没有释放彻底的原因

风 2020-12-12 23:16:50

只有释放欲望才会让你一个月内达到终点
不要畏惧自己卡住，面对它

罗琬毓 2020-12-12 23:16:59

所以释放欲望会更简单高效

随乐 2020-12-12 23:17:17

好的，用释放欲望流程[强]

瑞兰 2020-12-12 23:17:30

这个卡住的确很难受。

D 2020-12-12 23:17:24

@风 有时候“想要改变卡住的欲望”也释放不掉

风 2020-12-12 23:17:41

我们降到最低处，就是我们现在所处的位置，然后回到最高处，再次看到我们的无限。但是经过这么一番折腾，我们对我们的无限有了主动的认识，而在之前是一种被动的认识。

It's something like this： "Perfect health" is a meaningless term to someone who was born perfectly healthy and stays that way all his life; he doesn't positively know what it is. And yet, it's a nice state when he's in it. But he's passively healthy; he cannot fully appreciate it. However, if he got very sick and was on the verge of dying for many years and then reestablished the perfect health state, then that perfect-health state would be far more meaningful to him than it was before he got sick. And this is the silly thing we do to ourselves： We go from infinity down to where we are and back up to infinity with a positiveness of knowing the infinity that we are. But we pushed, on the way down, in a way that we lost sight of what we were doing. And if we look within, we'll discover this.

这就像“完美的健康”对某些生来就有着完美的健康、且终其一生都是如此的人而言是毫无意义的，因为他对完美的健康没有主动的认识。这样的状态固然好，但因为他是被动的健康，所以他无法对此心存感激。然而，一旦他得病，并且多年都徘徊在死亡的边缘，那么他不得不重建完美的健康状态，那时完美的健康相比他得病前要有意义得多了。这就是我们对自己干的蠢事。我们自无限来，然后降到我们现在所处的地方，再带着对无限的主动认识重新回到无限。在下降的过程中，我们无法看清自己在做什么，唯有向内，我们才能发现这一点。

Q： That's the first time I've heard a sensible explanation of the whole mess. First time it's ever been explained why we've been pulled down.

随乐 2020-12-12 23:18:50

@风 我用释放欲望流程释放时感觉老有能量流出，但释放上几个小时也释放不干净，下次释放还是这样，回到原来的感觉上想要控制的感觉还很明显，这是什么原因

风 2020-12-12 23:19:04

不用关注这些能量流出
关键性的检验是第六步
释放每一次流程之后你的感受都变得更愉悦

随乐 2020-12-12 23:19:10

没有愉悦过

感觉还是在继续释放

风 2020-12-12 23:19:17

释放想要控制，那么由想要控制发展出来的所有的 agflap 都被释放了

释放想要认同也一样

释放想要安全，则会把它上面的想要认同和控制，以及它们上面的 agflap 都释放走

罗琬毓 2020-12-12 23:19:20

@风 在某件事情上释放欲望成功后，变得轻松愉悦。为什么过了好久在同样的事情上又想要控制到抓狂？是没释放干净吗？

风 2020-12-12 23:19:24

嗯，没释放干净

当你轻松愉悦的时候，继续释放，继续 dig down

释放欲望是不需要三问句的

因为第一句就释放掉了，甚至第一句没问出来前就释放掉了

如果你第一句没释放掉，说明你卡住了

D 2020-12-12 23:19:35

卡住一定是想要控制捣的鬼

菠萝蜜 2020-12-12 23:19:44

可是感觉不到释放掉呀

风 2020-12-12 23:19:54

这个时候要释放想要控制

随乐 2020-12-12 23:19:59

@风 同一件情绪释放几次始终没有愉悦感，又有能量流动，好像也不是卡住，这是释放几次也没有释放完吗

风 2020-12-12 23:21:08

始终没有愉悦感，那要注意你带着想要控制

实际上没有发生真正的释放

不要以能量流动为标准

要以变得更愉悦为标准

随乐 2020-12-12 23:21:38

@风 就是说我释放时也带着想要控制，那就应该是卡住了，但还有能量流动，说明还是在释放

风 2020-12-12 23:21:45

释放不以能量流动为标准

随乐 2020-12-12 23:21:54

哦，应该还是卡住了

风 2020-12-12 23:21:57

它是每一次释放你会变得更轻松愉悦一些

随乐 2020-12-12 23:22:06

轻松有，没有愉悦感。@风 如果是卡住，释放卡住也还是释放不了

风 2020-12-12 23:22:15

释放对卡住的想要控制

你在用力吗？在努力想要让它离开吗？这就是想要控制

随乐 2020-12-12 23:22:28

@风 这样情况很长时间了，就停留在这里

风 2020-12-12 23:22:36

觉察到它，你会马上释放掉
然后你再看看那个卡住的感受
你可能还感觉卡住
那就继续释放想要控制
多释放几次，这个卡住就消融了

随乐 2020-12-12 23:22:48

感觉不用力，很放松的
好的，继续[玫瑰][玫瑰][玫瑰]
@风 现在对“想要”的觉察力很强了

2020-12-13 持续释放一天等于 6000 年冥想

清溪 2020-12-13 00:11:12

有时释放欲望卡住了，反复操作，还是释放不动，我就去感受当下卡住释放不动的感受，然后就又释放情绪，然后不卡了，我又继续释放欲望

风 2020-12-13 00:11:32

这样你退缩了
卡住是一个控制程序的浮现
但是你退缩了
你把它又压抑了进去
这是无济于事的
看上去你释放情绪让你不卡了

清溪 2020-12-13 00:11:36

但是怎么都释放不动，怎么办呢？

风 2020-12-13 00:11:49

但是那个卡只是回到潜意识中继续运作你
下一次你还会在同样的地方卡住
你不可能通过逃避来解决问题
六步骤

木 2020-12-13 00:11:50

风老师 我明显感到控制欲造成了身体紧绷 能感受到颈部背部腹部包括心轮打结的僵硬 我可以释放这些打结点吗

风 2020-12-13 00:11:59

六步骤是完整的地图
你说的这些是身体感受

木 2020-12-13 00:12:12

是的 明显感到控制欲造成的

风 2020-12-13 00:13:05
要注意到想要控制的欲望本身
这样你才能释放

木 2020-12-13 00:13:15
释放控制欲即可

风 2020-12-13 00:13:29
释放不动是什么？ 卡住了。第五步轻松解决
不明显也是一种卡，释放对模糊不清的想要改变
"去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的“怎么办”的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。
如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。"

温习一下 **the way**
莱斯特说的十分清楚

慧轩 2020-12-13 00:13:40
就是一直释放，一直释放，释放到最后就是不明显了，这是模糊不清吗

风 2020-12-13 00:13:49
不明显就是模糊不清
vague feeling

慧轩 2020-12-13 00:13:50
不是要释放干净了啊[捂脸]

风 2020-12-13 00:14:12
当然不是
快释放干净的话，你会在 cap
那是非常 high 的体验

清溪 2020-12-13 00:14:19
感觉一直以来我释放时，其实都是带着控制在释放呢。在情绪紧张恐惧的状态下，那个控制更明显敏感，好像变成了反对释放的控制，包裹得更紧，越释放越卡得紧。

风 2020-12-13 00:14:30
所以要先释放这个想要控制
每一次释放都是轻松的，不需要运用任何努力
release takes no effort

慧轩 2020-12-13 00:14:51
释放法很简单，怎么用起来净毛病

风 2020-12-13 00:11:12
按照六步骤来就不会有任何问题
一路直通车到终点

慧轩 2020-12-13 00:15:00
六步骤看来看去就是字面意思

风 2020-12-13 00:15:12
就是字面意思
它是实践性的

快乐时光:
卡住了，会不会是万念俱灰，悲苦情绪释放的不够
这是常见误解
慧轩 2020-12-13 00:15:34
字面意思太简单，一释放感觉就在里面
风 2020-12-13 00:15:50
不是，就是因为你想要控制
觉察到
为什么说是常见误解呢，因为如果你**不释放基本欲望，你几乎不可能完全释放掉一种情绪**
Strong 2020-12-13 00:15:58
@风 要刻意练习觉察吗？
风 2020-12-13 00:16:07
它们会不断被发展出来
不需要
莱斯特明确说了，你如果仅仅释放情绪，要释放千百世
千百世才能释放掉一类情绪
你还有八类
如果能释放想要控制和认同，就不要退回去了
终极自由 2020-12-13 00:16:12
那锻炼清除念头，静心冥想更是遥遥无期了😂
风 2020-12-13 00:16:45
直接释放想要控制和认同
今天有个人算了下
持续释放一天等于 6000 年冥想
终极自由 2020-12-13 00:16:57
这个一天指的是 24 小时吗？
风 2020-12-13 00:17:06
是的，24 小时持续释放
要觉察到这个想要控制和认同的感受，而不是头脑的念头
天成 2020-12-13 00:17:58
释放一次=几个月的冥想=上百年的自然进化
不可思议!!!

2020-12-13 还没走就是卡住了

风 2020-12-13 00:36:05
释放想要的时候其实很简单，一般你允许自己觉察到的时候就已经释放了
咻地一下，发生得十分迅速
hai 2020-12-13 00:36:15
如果觉察到了，没释放呢，我不是还得问问句

风 2020-12-13 00:36:42
觉察到了，问一下能不能放它离开
hai 2020-12-13 00:37:05
觉察到了没咻的一下，就说明卡住了吗?
风 2020-12-13 00:38:12
还没走就是卡住了
注意到你现在的想要控制
然后优先释放想要控制

风 2020-12-13 00:39:14
卡是好事，不释放卡，一直被运作，一直在表面释放，每次 down 了，稍微 up 一下，时间长了，就觉得释放法不能自由，或者需要很多别的条件。

Roller 2020-12-13 00:39:45
不过风哥，我之前就是喊他们多释放 agf 情绪，然后去释放欲望，我都感觉有点坑他们，因为很多人释放欲望都卡的不动了，六步骤基本都不重视。我就推荐了小学方式去释放情绪吧。

风 2020-12-13 00:40:00
这是解决不了问题的，释放情绪解决不了释放欲望卡住的问题。

Roller 2020-12-13 00:40:14
释放了足够多的 agf 你释放欲望就不用力不停留了。
风 2020-12-13 00:36:05
这是你的头脑想的吧😄

Roller 2020-12-13 00:40:25
哈哈哈，很久以前想的啦。那个时候没用起六步骤。

风 2020-12-13 00:40:33
“我们首先进入表意识，释放控制、认同，而其他那些你试图去释放的，**像恐惧——你知道的，你会花上成百上千世去释放恐惧，在此之后你还会有愤怒，你还会有其他的情绪**。而当你释放掉了想要控制，在它之下的东西就全部都被放走了”。
想释放完 agf 再释放欲望？不好意思，一辈子也释放不完。

Roller 2020-12-13 00:40:38
现在反正我都不怎么倾向于纠正了。那应该是在月中讨论的，就是处于万念俱灰，你就会停留，你在恐惧，你就会用力。我头脑就根据这个想出了这个。哈哈哈哈。

风 2020-12-13 00:40:59
不按六步骤解决不了卡的问题。六步骤可没让你退回情绪上释放。
Roller 2020-12-13 00:41:05
反正你让我现在去大群讲六步骤，听进去的人也会很少。
这个我先前和 roller 说过
澄清一下

2020-12-13 双重性

在 2020-12-13 09:42:15

@风 麻烦有时间帮我解答一下呗。

我在尤迦南达的一个瑜伽者里看到这么一句话：“在马雅双重性痛苦的背后，是一统性的永恒之光”。请问这个“双重性”如何理解？我好像似懂非懂。[难过]

风 2020-12-13 09:42:54

相对性，duality

或者叫二元性

有一个冷，就一个热。有一个高，就有一个低

2020-12-13 允许自己更加觉察到它

风 2020-12-13 01:54:13

释放欲望取消掉后面两句就行

现在的感受是想要控制还是想要认同？

允许自己更加觉察到它

然后问自己：我能放它离开吗？

就是这样

2020-12-13 目标释放是带出反对程序

风 2020-12-13 15:52:47

“如果我就是要目标实现，能不能马上实现呢？”

比如，假设你的目标是 100 万，你现在说自己不想要钱了，很好，那你显化一百万之后把它扔到河里去吧

重点是在于能不能，而不是在于目标本身

目标释放是带出反对程序，让自己做到心智和物质主人的位置

到达那个轻而易举就完美地达成某个目标的程度

by the way，如果你真的不想要那个 100 万，得到之后把它扔掉就行

微暖 2020-12-13 16:05:53

我有个疑问，假如我本来有个目标是，比如说要一个五十平的房子，因为比较容易实现，但是后来释放过程中我发现有个一百十平的房子更好，这种情况我还必须要实现五十平的小房子吗

风 2020-12-13 16:06:07

every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible, as you

completely released on it.

如果你想要更好的，那当然不必
但你不是因为不能，而是有更好的了
消除在目标上的所有不可能，同时对更好的保持开放

2020-12-14 头脑只能告诉你它目前经验到的，只能重播过去的经验

清溪 2020-12-14 09:10:15
[群聊天记录]
【
[图片]风：这发生心智冲突，心智冲突对人们来说是常态
我是无限：它们都是我感受到的真正的想要
风：嗯，你只是把它搞复杂了，保持简单，你就能用了。
我是无限：用胸腹间能够感受到这两股想要。不是体感，只是感受上的想要，心里的想要，这都是想要控制？
】
@风　　风老师，这记录里说到的想要，不用再觉察是来自想要认同或者想要控制吗？
而是统统都是想要控制？不懂

风 2020-12-14 09:10:22
仅仅是针对群主的这个问题而言
想要忍受，想要治疗
这就是想要控制
慧轩 2020-12-14 09:10:27
@风我们现在的所有行为都是业力吗

风 2020-12-14 09:10:49
业力就是作用与反应
莱斯特称之为“程序”
你释放掉的那些感受和倾向都是业力
慧轩 2020-12-14 09:10:58
一件事情发生，我的种种反应是程序推动的吗

自由人生 2020-12-14 09:11:06
@风老师，胸腹部感觉很紧绷也是**体感**吗

那能释放吗

风 2020-12-14 09:11:08

你要觉察到情绪是什么

而不仅仅是那个紧绷

之前翻译的一篇莱斯特音频，只是其中比较重要的一部分

【链接：莱斯特对释放法的一些说明 https://mp.weixin.qq.com/s/e15CGBTIRAKQAZ52RDKIuQ】

刚才群主发在公众号上

在 2020-12-14 09:11:38

@风　　我早就想问，一直觉得这个问题好像跟释放无关，就忍着了。请问为什么得需要六个人，这里有什么宇宙的律法？[坏笑]

风 2020-12-14 09:11:45

确实无关

但它实际上没有一个符合心智的解释

这篇有一定的重要性

“每个人都在用其他东西与释放结合，当你这样做的时候，这把释放变慢了。如果你需要其他的东西，你就在方法上变慢了。”

其中最重要的是这句话

不要在方法本身中添加任何的东西

时代万物互联 2020-12-14 09:11:59

不知道是方法不对，还是释放不够，

肯定不够，

风 2020-12-14 09:12:09

你一天多长时间在释放，释放到什么程度？

或者说因为什么原因停下来？

时代万物互联 2020-12-14 09:12:15

现在基本除了睡觉都在释放，

风 2020-12-14 09:12:24

那么每一次释放带给你的体验符合第六步吗？

时代万物互联 2020-12-14 09:12:39

没有特别轻松，

有一点轻松，没有愉悦

在 2020-12-14 09:12:48

@风　我是昨天通过 roller 的一再强调才开始体会每次释放完一次的愉悦感的，但我还是没形成习惯呢。就是释放完一次我的惯性是静静的观呼吸了，得几秒钟。这个就属于是你说的与别的方法结合了吧？

风 2020-12-14 09:12:50

你的释放带着控制程序吗？

时代万物互联 2020-12-14 09:13:15

这个没感觉

或者是太想改变现状了，

风 2020-12-14 09:13:18

不要刻意去结合即可

太想要改变现状不是问题

既然它已经出来了，你要把方法用起来

戎 2020-12-14 09:13:29

方法就是释放这个想要改变吗[抱拳]@风

风 2020-12-14 09:14:17

嗯，方法很简单

那么你不需要花到超过一星期的时间处理任何世俗的目标

不可能的感觉，是你处在 agf 的情绪状态中

它背后有想要控制，也有想要认同和安全

达成一个极小的目标，不超过十几分钟

达成一个一般的目标，半天时间也就够了

达成一个你认为的很难的大目标，需要多长时间？我认为不超过一个星期

如果一个星期做不到，是你没有真正地运用六步骤

所以，不要拿自己开玩笑

easy　or　impossible

时代万物互联 2020-12-14 09:14:25

可能第一感觉是不可能，

风 2020-12-14 09:15:04

简单，或者不可能

能够理解这个概念吗？

时代万物互联 2020-12-14 09:15:18

只有这两种选择

要么简单，要么不可能

没有第三种，

风 2020-12-14 09:16:18

嗯

木 2020-12-14 09:16:45

真的能把潜意识深处的倾向都带出来吗

当然

Cynthia 2020-12-14 09:16:55

@风 您说的这种释放是持续释放吧，一周达成一个很难的目标，这一周应该是持续不间断地释放吧

木 2020-12-14 09:17:04

比如恐惧　我昨天释放了　今天又来了

风 2020-12-14 09:17:17

这个方法让你去注意的是三大基本感受

basic　feeling

也就是三大想要，驱动了一切情绪和感受

持续不断是关键

木 2020-12-14 09:17:17

风　有时候　想要安全稳妥的欲望也会被识别

风 2020-12-14 09:17:28

嗯，那就释放它

任何时候，只要你有感受出来，都不需要把它压回去

你马上就可以释放它

时代万物互联 2020-12-14 09:17:39

现在不知道卡在哪了，

风 2020-12-14 09:18:05

那你就卡在不知道那儿了

释放这个想要搞清楚，它就是想要控制

抒心 2020-12-14 09:18:27

@风 有的时候很颓废，不愿意释放了，这个得释放想要控制是吗？

风 2020-12-14 09:19:09

是的，你抗拒做释放

为什么抗拒释放？它只是个抗拒感

厌恶的感觉比较微妙

木 2020-12-14 09:20:01

也不用分析太多是吧

风 2020-12-14 09:20:14

主动去释放它

嗯，要尽力避免用头脑分析原理的倾向

头脑只能告诉你它目前经验到的，只能重播过去的经验

抒心 2020-12-14 09:21:07

@风 老师，您能带我一步吗？，怎么释放这个抗拒，我有点堵在这里动不了了

风 2020-12-14 09:21:17

首先你能感受到抗拒吗

抒心 2020-12-14 09:21:24

特别抗拒

接着你能感受到对它的想要改变吗？

如果不会释放流程，就花四天时间学会它

如果会了，就可以用

sedona method **不存在基础好和基础差的区别**

不想面对，你想要逃开它

注意到这个想要，它是最表面的，你就可以释放了

时代万物互联 2020-12-14 09:22:04

释放流程，我感觉我是会了，

风 2020-12-14 09:22:17

那就用

快乐时光 2020-12-14 09:22:30

风，我有时候感觉自己塌在那里

找不到支撑的感觉，我会想要去改变它

风 2020-12-14 09:22:37

你提到了感觉，以及想要改变

不明显这种状况应该怎么办？

快乐时光 2020-12-14 09:22:47

释放想要改变，以及想要控制

风 2020-12-14 09:22:52

嗯

抒心 2020-12-14 09:23:00

@风**释放对不明显的想改变?关注到那个想要的感觉?**

风 2020-12-14 09:13:12
“去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的‘怎么办’的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。
如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。”

你们都知道该怎么办

2020-12-14 最表面的情绪是不需要费力去感受的

晴 2020-12-14 11:36:10

@roller 我感觉我跟前面那个人比较像，或者更严重，一直持续在卡的状态中，一次都没有成功的释放过，完全找不到释放的感觉，属于我知道我的情绪，但是我一做释放就感受不到情绪

和欲望，无论怎么按照流程问自己，大部分的回答都是不知道，不知道，不知道，根本进行不下去。我不知道问题在哪里，可以引导我一次完整的释放吗？

风 2020-12-14 11:37:12

感受不到的时候，不要努力去感受

现在最表面的是一个不明显的感受

不要努力去回答

这个想要改变按住了你下面感受的浮现

因此，要**先释放**你的想要改变或者“想要搞清楚”

晴 2020-12-14 11:38:26

我感受不到，然后我知道这是一个模糊不清，我问自己，你想变得更清晰吗，我发现我没有感受到我想改变。

风 2020-12-14 11:38:40

那个下面的感受会自然清晰起来

晴 2020-12-14 11:38:58

然后我会回答不知道

风 2020-12-14 11:39:06

当你模糊不清时，你感觉很好吗？

好还是不好

如果你感觉不好的话，你就想要改变它

晴 2020-12-14 11:39:16

不好

风 2020-12-14 11:40:19

嗯，**是不是不喜欢它？**

那有一个想要改变

你已经感觉到了，只是没有辨识出来

晴 2020-12-14 11:41:12

觉得是一个麻木的状态在那里

特别着急的时候有强烈的感觉一回到流程里没了感觉

风 2020-12-14 11:41:38

先允许这个感受表达出来

晴 2020-12-14 11:42:15

允许这个麻木么

风 2020-12-14 11:42:44

你不能一边压着它，一边释放它

晴 2020-12-14 11:42:49

我确实不知道自己在压着它

风 2020-12-14 11:42:55

让自己感受到这个麻木的感觉

晴 2020-12-14 11:43:13

嗯，可以

风 2020-12-14 11:43:29

能辨识出是想要控制还是想要认同吗？

晴 2020-12-14 11:44:01

想要控制

风 2020-12-14 11:44:26

然后它离开了吗？

晴 2020-12-14 11:44:48

没有，又没有感觉了

风 2020-12-14 11:44:51

有在努力吗？

晴 2020-12-14 11:45:16

感觉不是努力，是飘忽

风 2020-12-14 11:45:28

逃避

晴 2020-12-14 11:45:36

好像是

风 2020-12-14 11:45:44

压抑、逃避、表达

释放以外的三种处理情绪的方式

风 2020-12-14 11:46:00

“去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的‘怎么办’的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望当你释放掉之后，你能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。”

晴 2020-12-14 11:47:48

可是，如果只要做释放是这个情况呢？

我好像只要释放欲望，是刚刚那样

风 2020-12-14 11:48:12

“释放卡住的感受，**看看你有多想要改变那些事物**一一像我告诉你的。

仅仅释放卡住的感受，或者**甚至**是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者**至少**想要改变这个模糊不清的感受一一不管它是什么。”

风 2020-12-14 11:49:19

其实这是好事情

很多人没有意识到**卡住是一件好事情**
因为控制程序浮现了

风 2020-12-14 11:50:16
当你卡住时，你的逃避的倾向，或者**用力去压抑的倾向浮现出来了**
晴 2020-12-14 11:50:48
这么一说，确实是
持续的卡住我会逃避去做释放
但是又想学会释放
来来回回拉扯
风 2020-12-14 11:51:10
如果不去面对这个卡住，它就会在里面持续运作你
释放情绪的体验你已经有了吗？

晴 2020-12-14 11:52:00
释放情绪我可以完成三问句，但是我从没体验过一次成功的释放
释放欲望是完全的卡住，一次流程都完成不了

风 2020-12-14 11:53:11
也是说，你没有体验过释放的感觉

晴 2020-12-14 11:53:23
是的
这是我着急的地方
你们都说很简单，可是我感觉好难
风 2020-12-14 11:53:55
跟着视频练习过吗？

以琳 2020-12-14 11:54:12
我已经在一件事情上反反复复了好久，很明确是卡住了，但是不能让它离开，准确的是没有力量让它离开

风 2020-12-14 11:54:36
卡住了要运用第五步，释放对卡住的想要控制

晴 2020-12-14 11:54:48
一开始有跟着视频，没有什么感觉，后来就是跟着文字版的流程来

风 2020-12-14 11:55:16
你需要先体验一下释放情绪
把情绪表拿出来，找到你的感受
然后直接感受一会儿，用三问句

晴 2020-12-14 11:57:14

我的感受交杂着，在前三个，瞬间变化的特别快，恐惧绝望悲伤

风 2020-12-14 11:58:19

释放最表面那个

也是最明显那个

交杂在一起的话也没关系

往往如此

晴 2020-12-14 11:59:15

我感受到恐惧，我会按照三问句去问，我问是没有问题的，可以问完只是我问的时候，我知道我的感受但是感受不到感受，三问句会持续问自己我是这样练习的

风 2020-12-14 11:59:17

问完之后，你要再感受一下现在的感受

晴 2020-12-14 12:00:03

嗯，有的

感受跳跃了，我问当下那个最明显的

我只是有一种感觉，我好像在感受，但又好像在机械的问答

风 2020-12-14 12:01:06

第二次流程也和第一次那样做

辨识出来，接着感受它，再接着运用三问句

晴 2020-12-14 12:02:18

我没体验过情绪离开和愉悦，也没有明显的情绪释放，

但是有时候三问句能让我舒服一点

风 2020-12-14 12:03:17

那样是不够的

释放在有的时候有可能是不明显的

但是大部分时候它是明显的

所以如果你一直体验不到明显的情绪释放，说明你大部分时候没有释放

晴 2020-12-14 12:04:19

是的，我一直处在这个状态

风 2020-12-14 12:05:23

一个最简单的方式是**你试着去觉察到自己的想要控制**

你想要释放，想要改变这个状况

晴 2020-12-14 12:05:25

我有时候可以觉察到

特别强烈的时候

风 2020-12-14 12:05:31

释放掉它之后，释放就可以顺利进行了

有时候你没有去辨识它

把它当作背景

比如做释放的时候，**有些人觉得必须要努力去控制自己不走神**

有些人觉得自己**要控制问句间隔的时间**等等

晴 2020-12-14 12:08:09

也有一个状况是，无论强烈不强烈，无论我能不能辨识出，**当我问，你能放他走吗，是没有释放感的，感觉不到它走，也感觉不到它在了，好像隐藏起来了一样**

风 2020-12-14 12:08:20

这是**典型**的压抑的习惯

你把它压回去了

所以实际上你在用力

晴 2020-12-14 12:08:44

那怎么放开这个甚至都没发现的压抑呢？

风 2020-12-14 12:10:08

尽可能地放轻松

然后运用流程

当你去感受时，**你不用努力去感受**

因为最表面的情绪是不需要费力去感受的

当你问问句时，**不要努力去回答**

体验不到释放，是因为在流程中添加了**太多不必要的努力**

而不是简单地运用流程

墨镜 2020-12-14 12:10:25

如果是很累呢？

风 2020-12-14 12:12:37

身体上的累吗？

墨镜 2020-12-14 12:13:19

嗯 身心

目标可能太大了

又急

风 2020-12-14 12:13:26

放轻松，释放想要控制

墨镜 2020-12-14 12:13:38

好

采芹の 2020-12-14 12:13:49

最近突然发现一直伴随的背疼不见了。以往一直还没依赖按摩啥的。最近除了释放，没有做与背相关的其他事情。这可能与释放有关？

风 2020-12-14 12:14:03

这经常会有

采芹の 2020-12-14 12:14:16

需要坚持释放，才会保持这种状态成为常态吧？

风 2020-12-14 12:14:29

持续释放

采芹の 2020-12-14 12:14:38

好。

晴 2020-12-14 12:14:45

好难啊，好像怎么都学不会，我一直在万念俱灰这层

风 2020-12-14 12:14:56

这仅仅是一种感受

阳光女孩 2020-12-14 12:15:06

我有时释放着突然很愤怒，啥情况?

风 2020-12-14 12:15:18

愤怒浮现了，任何情绪都有可能突然浮现出来

采芹の 2020-12-14 12:18:23

@风怎样在日常工作中做到持续释放？

风 2020-12-14 12:18:49

释放一次很简单，释放第二次很简单，然后再释放一次。。。。。

既然感受出来了，那就释放

潜意识中有大量的 agflapcap

采芹の 2020-12-14 12:19:24

独自走路坐车等都能释放得不错，就是工作做事与人相处时就不自觉的忘了释放

看来还是没养成持续释放的习惯

风 2020-12-14 12:19:31

重新开始 把释放当成第一次释放

采芹の 2020-12-14 12:29:00

@风再问个问题，有次持续释放到恐惧的时候越释放越害怕，大量情绪感受冒出来，抑制不住的痛苦和难受，感觉不到快乐，但能感觉到很多情绪往上冒，我后来怕自己又陷入到以前老师教的释放法里去了，就强行停止了

风 2020-12-14 12:29:50

按照同样的流程释放，卡住了就释放想要控制

采芹の 2020-12-14 12:29:59

@风就是有个问题，释放过程中一串串情绪被带出来了就不停的在情绪里感受，

这个也是卡住了吗？

晴 2020-12-14 12:30:05

但是一直释放不掉，就重复这种感受

风 2020-12-14 12:30:12

重新开始，把释放当成第一次释放来做吧

也许下个几分钟你就**学会**了

晴 2020-12-14 12:30:19

好，我重新尝试释放

我这种是不是要从做三问句开始

风 2020-12-14 12:30:24

嗯，从情绪开始吧

晴 2020-12-14 12:30:33

好的

采芹の 2020-12-14 12:30:45

我也体验过越释放越轻松越简单，但也是经常忘记释放，逃避释放这点你要时常提醒自己

风 2020-12-14 12:30:55

释放会让你感觉更好，所以为什么不选择释放呢

采芹の 2020-12-14 12:30:59

@风好的

风 2020-12-14 12:31:12

当然

你没有在持续释放

你持续卡在情绪中

持续释放是情绪不断离开

采芹の 2020-12-14 12:31:26

哦，明白了

风 2020-12-14 12:31:38

伴随着不断产生的愉悦和轻松

采芹の 2020-12-14 12:31:47

我感觉一个情绪刚走另一个又来了，一串串的

风 2020-12-14 12:31:52

你感觉你释放时需要运用努力吗？

采芹の 2020-12-14 12:31:59

看来还是卡在情绪里了

以前老师教的就是掉在感受情绪里，释放一次大的情绪要花好长时间

风 2020-12-14 12:32:12

那就是持续卡在想要控制里
第六步的标准是更轻松愉悦
每一次释放都会比刚才更愉悦
比释放之前感觉更好
比释放之前感觉更愉悦就行了
不是要你一下子到达某个高度
每一次释放都会比之前更愉悦

奇迹 2020-12-14 13:04:01

@风我想问一下注意力放在哪里，我每次会用力
释放控制太难了

风 2020-12-14 13:04:12

注意力稍稍放在感觉中心就好了[大笑]

奇迹 2020-12-14 13:04:01

@风是在外围还是中间呢？
我每次都会被弹走。它很抗拒我释放它

风 2020-12-14 13:04:13

不用在意外围还是中间
重点是你要觉察到情绪
释放欲望的话，你要觉察到那种基本感受

奇迹 2020-12-14 13:04:29

我觉查不到情绪，我觉查到的是堵。情绪被压抑了
所以我平时觉察的是对堵的抗拒感

果盘 2020-12-14 13:33:08

@风为什么我很多时候都觉得自己的情绪既不是想要控制，也不是想要认同，无法这样归类呢，这会影响我释放的效果吗？
遇到这种情况，我能只是单纯的把感受到的情绪释放掉吗？

风 2020-12-14 13:33:45

你可以只是释放情绪，但是你也可以觉察到它是来自什么欲望，然后释放
释放欲望要高效很多
不是归类，是觉察到它是想要控制或者想要认同

果盘 2020-12-14 13:33:54

感觉好抽象呀
究竟什么是想要控制呢？

风 2020-12-23 12:34:12

想要控制的意思，就是想要世界像你想的那样，你卡住了，想要顺畅

2020-12-14 agflap背后的想要认同和想要控制都有

D 2020-12-14 19:08:13
贪求属于“想要认同”
天天看表，我都几乎记住了[捂脸]
风 2020-12-14 19:08:26
你释放了这么长时间还犯这种低级错误？
D 2020-12-14 19:08:38
@风 快点纠正我

Roller 2020-12-14 19:08:49
基本欲望驱动情绪，九种情绪驱动成百上千个感受，感受驱动成千上万个念头
风 2020-12-14 19:08:55
agflap背后的想要认同和想要控制都有
这句话还不明白吗？😄
你觉察到哪个更明显就释放哪个
那个箭头是作图者为了美观而造成的误导
D 2020-12-14 19:09:26
原来如此
明白了
[动画表情]
感谢大家指正

2020-12-16 “不想”就是想要控制?

抒心 2020-12-16 09:10:17
@风 模糊不清的感觉，我有时并没有觉得想要改变它呀，那怎么接着走下去呀，老师
风 2020-12-16 09:10:24
那你想维持它？
抒心 2020-12-16 09:10:38
不想
风 2020-12-16 09:10:49
喜欢这个感受吗？
抒心 2020-12-16 09:10:58
这个“不想”就是想要控制?
不喜欢
风 2020-12-16 09:11:01
那就是想要改变
在 2020-12-16 09:11:06
@风 如果感受是喜欢呢？

风 2020-12-16 09:11:14

如果你喜欢一个感受，你就有一个贪恋，想要留住它

在 2020-12-16 09:11:26

@风　　想要控制[憨笑]

风 2020-12-16 09:11:38

如果你不喜欢一个感受，你就有一个厌恶，想要推开它

attachment and aversion

在 2020-12-16 09:11:50

明白了谢谢

抒心 2020-12-16 09:12:42

老师我还有一个卡点，就是有些事激发了我的狂怒，恨不得杀了那个人，想爆粗口，骂人，这种时候我就没法安静的释放，怎么办呀？

风 2020-12-16 09:12:57

先允许这个情绪表达出来

然后你就能释放了

抒心 2020-12-16 09:13:00

可以骂出来，不对着当事人?

风 2020-12-16 09:13:09

嗯，如果你实在克制不住的话

你允许自己稍稍失控一下，然后去轻松地注意自己的感受

抒心 2020-12-16 09:13:33

就是说，如果能克制住还是别发疯?

风 2020-12-16 09:13:54

sedona method 是莱斯特发明的科学方法（methodological）的途径，每一步都对应着非常严谨的方法，不需要引入任何其他概念

抒心 2020-12-16 09:13:59

感恩老师

风 2020-12-16 09:14:01

不要压抑感受

但是不要让它爆发得太厉害，导致失控

在遇到强烈情绪时应该特别小心

抒心 2020-12-16 09:14:12

当我很想表达到时候却选择了忍住，这就是压抑感受，是吗？

风 2020-12-16 09:14:26

“我们现在花了 99%在潜意识心智上，压制着那些过去累积的感受。如果所有的愤怒一次浮出来，我们会完全失控，可能会伤害某人，因此我们有必要压制那些累积的愤怒。同样的还有悲痛，如果悲痛一次性浮出来，我们会被悲痛压垮，达到我们不能控制自己的程度。

这适用于所有的情绪。有太多的过去累积的情绪，因此我们必须花费我们绝大多数的时间去压

制住这些压力。

我之所以叫它们压力，是因为**每一个潜意识的感受都想要浮出来展现它自己**。我们非常小心地让它浮现出来，并放开控制，释放潜意识中的逼迫和驱动，倾泻它们。”

“答：这个技巧首先展示给你心智、情绪的全貌，以及它们怎么关联起来。这个技巧让你的潜意识心智浮现出来，从我们不去看，到浮现在你面前——这样你就能够对它做些什么。

它展示了我们能对情绪和感受做的四件事。我们能做到最坏的事情是压抑。第二件稍微好一点的坏事情是逃避。我们能做的第三件事是从压抑中释放的开始，它就是表达你的感受或情绪。第四件事就是我们要去做的，倾倒你的压抑的情绪。”

这些关键的部分都翻译出来了
如果你不允许它表达出来，你是在压抑它
但是如果一下子浮出太多感受，情绪失控了，你也无法释放
因此你要非常小心地让它浮现出来
这个过程不要用力

在 2020-12-16 09:14:55
attachment 什么意思
木 2020-12-16 09:15:11
情绪失控时怎么办
风 2020-12-16 09:15:27
贪恋、黏着
如果真的情绪失控时，就让它失控一会儿
允许它表达出来，你就可以释放了

快乐时光 2020-12-16 09:15:33
@风，释放掉了对身体的掌控是一种什么样的状态？在此之前可有什么征兆？
风 2020-12-16 09:15:39
释放对身体的掌控？
快乐时光 2020-12-16 09:15:44
释放掉了一切感受的掌控
风 2020-12-16 09:15:55
释放了一切感受吗？
快乐时光 2020-12-16 09:16:00
嗯
风 2020-12-16 09:16:04
超越一切的平静，那是不可描述的
imperturbability
没有任何人事物可以打扰到的绝对宁静
莱斯特说，在梵文里面它叫 Nirvana，涅槃
在你通过任何方法让心智暂时全部安静下来，能够短暂地接触到它
快乐时光 2020-12-16 09:16:13

不必借助外界的任何互动，是可以独立完成这一切过程的对吧？

风 2020-12-16 09:16:20

这即是瑜伽科学里面所说的萨比卡帕三摩地
但是在**萨比卡帕三摩地中，种子的力量还存在**，因此还会退失
当然
而当你达到**「涅比卡帕」三摩地时，一切种子都失去作用了**
这时候你还有残存的业力，但是你消除它只是个时间问题
有的大师会选择把那些残存的业力保留更长时间

以不断地回到世界上来帮助更多人
有的大师则会达成帕拉穆克塔，成为一名悉达（完美的存在），直接融入无限

快乐时光 2020-12-16 09:16:25

其他的我就不懂了，傻傻的往前，持续释放就可以对吧？

风 2020-12-16 09:16:29

对你们而言是知识
嗯，贯彻六步骤
「涅比卡帕」三摩地在六步骤中，仅仅是第一步的完全达成
随后工作才刚刚开始
你会掉入到后五步中去
你的每一个选择、决定，都自然地趋向自由
因为种子不起作用了，即意味着朝向世界的方向已经不起作用
完全地朝向自由这一个方向
我可以用不同的教导来描述这一阶段
在佛陀那里，这就叫预流果
从凡夫之流，调转到圣者之流

在 2020-12-16 09:18:05

预流果是这么来的呀！

风 2020-12-16 09:18:13

「圣弟子！苦、苦思惟，集……灭……道、道思惟，无漏思惟相应于法，选择、分别、推求、觉知、黠慧、开觉、观察，是名正见，是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。」

在 2020-12-16 09:18:26

那在丹道呢？

风 2020-12-16 09:18:52

莱斯特：对，那是第一步，而且是方法的第一步，不是吗？你必须想要自由超过你想要这个世界。
让我稍微改变一下说法，但这的确是它一开始的样子。因为它看上去对人们没有实质意义，所以我们修改了它，改成**“你必须想要自由超过想要被认同和控制”**，因为被认同和控制等同于这个世界。
但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界”，如果你做到了 ，你的行为接下来就会是：调转你朝着世界的方向，专注回你（you）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。
所以第一步是你必须想要自由超过想要这个世界。

丹道不是一个能自由的方法

调转你朝着世界的方向，专注回你（you）自身，做那些从世界出离需要做的事，允许你的无限存在仅仅是存在于此。

莱斯特的话过于平实，因此太容易被人忽视和忽略

宏 2020-12-16 09:19:06

辞职算这样的事吧？[捂脸]

风 2020-12-16 09:19:18

不是
这和任何行动都不相关
这仅仅是你发现了莱斯特所说的“快乐的唯一来源”
当你发现时，你就可以调转方向
在方向的彻底调转时，你会进入所谓的「涅比卡帕」三摩地

清溪 2020-12-16 09:19:46

是不是需要放下工作，还有离开人群？
觉得在人群中，人际关系交往中，心智就是活跃的。

风 2020-12-16 09:19:50

种子失去作用，意味着世界的方向完全失去作用
你想要压抑那些活跃的心智吗？

宏 2020-12-16 09:20:21

我讨厌人际关系，我非常希望能过隐居的生活

风 2020-12-16 09:20:29

那是“对世界的厌恶”

清溪 2020-12-16 09:19:46

目前需要释放这些活跃的心智，但释放干净彻底了，最终的走向会不会是上面提到的那样？离开人群？

风 2020-12-16 09:20:58

这取决于你的选择
对世界的厌恶并不是想要自由
要了解这一点
厌恶和贪恋是成对出现的
你对世界有一个想要的贪恋，同时就会有厌恶
我发现有许许多多的人，将“对世界的厌恶”当成是想要自由

清溪 2020-12-16 09:21:32

哦，那就是当真正释放自由了，融入人群与离开人群是没有区别的?无二无别，是这样吗？

快乐时光 2020-12-16 09:21:49

释放厌恶，释放想要，通过目标释放得到，舍弃，可以是这样一个过程吗？

风 2020-12-16 09:22:05

无限存在的永恒宁静不会被打扰到

通过目标释放得到之后，继续释放对获得的事物的贪恋

在 2020-12-16 09:23:09

@风　　四禅八定和丹道里所重视的达到什么程度（一禅　二禅　三禅　四禅）时内景所显现的会不同，例如我记得好像达到四禅时是曼陀罗坛城的内景。这些都不是自由的方法呗？

风 2020-12-16 09:23:41

不是自由的方法

2020-12-16 禅定只是一种镇压而已

风 2020-12-16 09:58:10

我曾经修习到二禅

在中学的时候

通过南传的禅法

禅定只是一种镇压而已

在 2020-12-16 09:58:28

但这是佛陀留下来的的方法呀，在**《阿含经》**里

风 2020-12-16 09:58:46

佛陀求道的经历，一路修到了非想非非想定，却心知其不是真正的解脱

因此带着追随者求索，六年苦行

再接着，发现**苦行也不是解脱的方法**

在 2020-12-16 09:59:02

@风　　那最后佛陀留下来的可以自由解脱的方法是什么？

风 2020-12-16 09:59:29

阿含经从未说过四禅八定可以解脱

而是观十二因缘集灭

观四念处集

观世间集

在 2020-12-16 09:59:52

阿含经不是留下观内景图的吗？　　可能我记错了吧

风 2020-12-16 09:59:55

没有

《阿含经》是真正的原始佛教经典

虽然有少量部派佛教的增添和更改

但是《杂阿含》那一部还是尽量保留了原貌

佛陀是个很严谨的导师，不会留下这样神秘主义的教导

我以前记诵了很多经文，但是在「涅比卡帕」三摩地之后，我才知道哪些地方被更改过，哪些被改动了顺序

接着，对所有的经典都能够确切理解和辨明

以及分辨哪些是真的大师，哪些是假的大师

2020-12-16 分不清，不就是想要分清吗？

晴空万里 483 2020-12-16 11:09:05

我的模糊不清的感觉比较多。有的时候问自己，想要清晰一些吗？自己也不知道想不想

风 2020-12-16 11:10:15

有时候鱼儿总是会忘记自己活在水中

晴空万里 483 2020-12-16 11:11:12

要不就是想要保持那个状态，要不就想要更好，但是有的时候就是分不清，好像潜意识

就想保持不动，但是自己知道要更好才行，所以傻傻分不清楚

风 2020-12-16 11:11:10

分不清，不就是想要分清吗？

晴空万里 483 2020-12-16 11:11:20

对呀哈

@风老师，你太好了

叶闵珍 Jamie 2020-12-16 11:12:16

@roller 为什么你要比风哥走得早？

来的那么及时

风 2020-12-16 11:12:20

他得持续释放去

等释放到不被影响再回来吧

叶闵珍 Jamie 2020-12-16 11:12:25

［动画表情］

风 2020-12-16 11:12:40

现在他给你们做引导，自己是受到影响的

随乐 2020-12-16 11:13:44

@风我怎么释放欲望时**无意识就用力了，惯性太大**，有什么方法可以觉察到这个惯性呢？

叶闵珍 Jamie 2020-12-16 11:14:13

我也想要尽快退群自由

不再依赖你@roller

风 2020-12-16 11:14:20

退群不是自由

退群只是退群

发现自己想要控制

不看看自己在用力压抑什么感受

看看那个卡住的感受

然后看看你是多么想要改变它

郭星星 2020-12-16 11:17:50

这个很厉害，多么想改变它。这是要和那个情绪凝视会么

风 2020-12-16 11:17:59

就是看到自己想要改变就行了

看看卡住的感受，卡住了你肯定想要改变啊

风 2020-12-16 11:18:10

然后那个想要改变浮现出来就被释放了

想要改变释放了会发生什么事？当然，状况就自然改变了

顺道（＊＾ω＾*)走 2020-12-16 11:18:20

@风 老师，我一释放就卡住,卡住的感觉全是想要控制 就是一释放就想释放完

风 2020-12-16 11:18:26

你就不会卡了

那个卡住的感受会乖乖浮现出来被释放掉

是呀，注意到了就释放这个

万小莉 2020-12-16 11:19:15

我有时候卡住了我就等一会它会走，这样行不行啊？@风

随乐 2020-12-16 11:19:20

@风 不过下午释放有两次有喜悦感，一个人就笑起来了，今天又有卡了

风 2020-12-16 11:19:29

主动一点嘛

不要等

虽然你不要去急切地控制这个释放过程

但是也不要被动等到

主动问自己能不能觉察到想要改变，能不能放它离开

风 2020-12-16 11:20:30

正常的事

万小莉 2020-12-16 11:21:40

我试过，越努力越抓的紧，然后自己就乱掉了

郭星星 2020-12-16 11:21:55

看到这句，忍不住又笑了。

风 2020-12-16 11:22:47

不要努力

持续地去做，但是不努力

刚开始可能对此有点迷惑

但是熟悉你就知道这是什么意思

万小莉 2020-12-16 11:23:10

不努力的主动？@风

风 2020-12-16 11:24:38

yep

毫不费力地主动去释放

如果你发现自己陷入了努力的习惯，那不过是个控制程序

释放这个想要控制就好了

很多人就是因为害怕卡住，而不敢主动去释放

小伊 2020-12-16 11:25:00

我很想大哭，可哭不出来，我觉得我好想痛痛快快的发泄了，活出自己该有的样子，

风 2020-12-16 11:25:06

但是被动就不是想要控制吗？

小伊 2020-12-16 11:25:18

这也是需要释放的吗?

风 2020-12-16 11:25:34

也是的，只是 agf 状态的想要控制

消极被动，那不是个好词

可以去看 goals and winning 那一篇

另外，不行动并不会有什么帮助，只有释放有帮助

想要解决卡的唯一方法是释放掉导致卡的那个控制程序

而不是被动等待卡自动消失

万小莉 2020-12-16 11:28:29

Goals and winning 你必须赢得目标

ZOEY 2020-12-16 11:33:45

@风释放掉想要控制卡的欲望之后，还需要回到之前要释放的想要控制 / 认同上面，问还有这个想要吗？还是说释放完对卡的想要控制，就结束一个流程呢？

风 2020-12-16 11:34:19

再回到之前的感受上，看看还卡不卡

如果卡的话，再释放一次想要控制

Vian 2020-12-16 11:35:11

@风是不是释放目标一定要到一种已经得到呢。如果释放了两个星期了还是没实现是什么原因呢?

风 2020-12-16 11:35:19

要释放一个卡住的状况，你可能要多释放几次想要控制

这不要紧

至少你得释放到那个状态

对于目标，你可能不再想要了

但是目标并不是重点

Vian 2020-12-16 11:37:45

可是莱斯特不是说一定要实现嘛

风 2020-12-16 11:37:49

是的

Vian 2020-12-16 11:38:54

@风重点是什么呢

风 2020-12-16 11:38:59

[群聊的聊天记录]

【

风:"如果我就是要目标实现，能不能马上实现呢？”

风:比如，假设你的目标是 100 万，你现在说自己不想要钱了，很好，那你显化一百万之后把它扔到河里去吧

】

风 2020-12-16 11:38:15

所以我说了这个

比如，假设你的目标是 100 万，你现在说自己不想要钱了，很好，那你显化一百万之后

把它扔到河里去吧

显化出来后你不想要就扔掉好了

但不要和头脑妥协

你必须证明给自己你有那个能力

第六步是更愉悦

你还可以更愉悦，再愉悦一点

到终极自由之前，你都可以再愉悦下去

每一次释放，你都会更愉悦一点

这是第六步

其实我建议释放得来的金钱不储蓄

如果你释放到一百万，你要继续释放掉对它的贪恋

然后可以把它马上花掉

因为你就知道你内在有这个随时创造的能力了

文兰 2020-12-16 11:43:51

@风对一个目标的认同和控制欲望释放了，已经到了轻松愉悦后，过一段时间对同一目

标又会有控制、认可的欲望，是否是之前没有成功释放

风 2020-12-16 11:43:59

储蓄是一种不安全感的驱使

随乐 2020-12-16 11:44:10

@风对记住了，释放的来金钱不存起来

风 2020-12-16 11:44:19

不不

我不是在行动上指导你不存起来

我是希望你能够在得到目标后继续释放贪恋

直到你内在确定你有随时创造的能力

这是没有持续释放的结果

没有持续释放，就会再发展出来

文兰 2020-12-16 11:48:38

持续释放是已经轻松愉悦了，还要继续释放吗

风 2020-12-16 11:48:40

当然啊

看那篇 get high to release

风 2020-12-16 11:49:00

如果你每次释放都为了变 high,然后停下来，那么你就会一直升高然后降低

反复循环

以琳 2020-12-16 11:49:17

@风我释放要减肥的目标在限定时间没有实现，还需要继续换个限定时间继续释放吗？

风 2020-12-16 11:49:24

情绪变高之后应该继续释放，把更深的垃圾挖出来

风 2020-12-16 11:50:44

是的

文兰 2020-12-16 11:50:49

已经轻松愉乐，感受已经没有控制和认同了，就不知释放什么了

Vian 2020-12-16 11:51:04

@风释放很久没实现会有一种挫折感，这个也是因为人心还有一此限制的咸受没释放干净吧

ZOEY 2020-12-16 11:51:16

@风规定时间没有实现的目标，好几个回合了，我每次就定 3 天逼迫自己不拖延，这样有无问题

风 2020-12-16 11:51:28

问问自己想不想要感觉更好

是的，只是感受而已

风 2020-12-16 11:52:16

可以，不过要注意到不要压抑

以琳 2020-12-16 11:52:50

@风我每次释放到轻松愉悦后还继续释放就是平静了，是这样吗？

风 2020-12-16 11:52:57

逼迫可能会导致压抑

Vian 2020-12-16 11:52:59

谢谢风

风 2020-12-16 11:52:59

不客气

可以一直释放下去

释放这么轻松且愉快的事为什么要停下来呢

直到终极自由之前都不用停下来

张芾 2020-12-16 11:53:36

目标没有在规定时间内实现，由此滋生出挫败感怎么办

Vian 2020-12-16 11:53:48

是不是释放到后面做任何事的时候都能够释放啊。我现在只能集中的时候释放

风 2020-12-16 11:55:10

释放啊，怎么办

你以为那些挫败感是新产生的吗？**那是过去的失败经验累积的**

如果你不去面对它，它就一直待在里面

是的

习惯了释放之后，做任何事都不影响释放

2020-12-16 释放法难的原因主要在哪里？

伯利恒之星 2020-12-16 16:02:54

风，很多人觉得释放法难的原因主要在哪里？

风 2020-12-16 16:03:20

首先有一部分人释放找不着感觉

比如进阶群里面有一个练习和学习释放非常认真的

她练了很久也没找到感觉

但是这个找不到感觉仅仅是练习得还不够

其实这部分很容易过

接着就是一部分已经找到释放的感觉的人

这部分觉得难主要是因为两个倾向

一个是压抑，一个是逃避

总体来说就是卡

然后还有一部分人觉得难是没有动力释放

这也很简单，就是没有从释放中获得好处，或者不相信释放法能够带给他们这些好处

能用起六步骤，就不会觉得难

Stephen 觉得难，不过就是因为他没有贯彻六步骤

如果一个月你做不到，两个月你还做不到，那对你而言自由就是不可能的

你不可能把它拖到很长

你不可能说，我一天做一点点，然后过十几年能自由

贯彻六步骤，要么你在一两个月之内解决它，要么你就一辈子做不到

因为如果你一两个月没有自由，那么你就不在「六步骤」上

不在「六步骤」上，你怎么可能自由呢？

按照六步骤释放，一个星期你就能达到极高的状态

甚至进入「涅比卡帕」三摩地

如果你把这个过程拖很长，那就一定不在「六步骤」中

莱斯特告诉你，释放一次，相当于冥想好几个月

一次释放只需要几秒钟而已

你只需要几秒钟就等于冥想了几个月

这个方法是极高效的

你可以看看「六步骤」，就知道自己在不在里面

如果你在「六步骤」中，你的释放会是持续的，愉悦也是持续增加的

做出自由的决定

决定在达到自由之前，不要停下来

决定通过释放获得每一个想要的事物，也会让你不停地释放

在到达终点之前你都会有想要的事物
一切就是一切
你仅仅通过释放获得想要的一切，这也能让你贯彻六步骤
拿起其中任何一个指导，你都可以自由

你先做到以物质世界的方式获得想要的，然后到达那个莱斯特说的“物质化和反物质化”的阶段
如果继续下去，他就可以物质化和反物质化
让物质瞬间出现，瞬间消失
只需要变化心智中的图像，物质就立即发生变化
到达这个阶段，还需要再释放下去
完全超越物质世界、星光界、因果界的业力
到达无限存在

2020-12-16 王阳明的心学能去到自由吗？

othi 2020-12-16 22:12:19
@风 王阳明的心学能去到自由吗？
风 2020-12-16 22:12:56
不能
阳明心学的一个重点就是判教
他在《传习录》中极力证明儒学和佛老的不同
将王阳明的心学理解为灵性典籍的人可能连完整的《传习录》都没有读完
倚天 2020-12-16 22:17:26
阳明心学的核心到底是什么？@风
风 2020-12-16 22:17:45
致良知
具体功夫，是**「主一」在天理上**
倚天 2020-12-16 22:18:12
良知就是真我吗？
风 2020-12-16 22:19:30
孝时一心在孝上，悌时一心在悌上
良知这个词是《孟子》所说
倚天 2020-12-16 22:19:48
这就是《大学》里说的“诚意”吗？
风 2020-12-16 22:19:55
当然不是
不需要研究王阳明的方法，因为他并不是任何一种解脱者
Nothing 2020-12-16 22:20:31
《论语》呢？
风 2020-12-16 22:20:36
心学是来自头脑的东西

倚天 2020-12-16 22:20:59

那王阳明到底证得了一个什么境界呢？

风 2020-12-16 22:21:16

孔子是大师，因此尤迦南达也把他的画像挂在自己的教堂内

但是朱熹和阳明后学都只是义理的演绎加上一些「**定境**」而已

Nothing 2020-12-16 22:22:08

@风《论语》可以解脱吧？

风 2020-12-16 22:22:18

方法遗失了

你仅仅看一部论语是找不到方法的

倚天 2020-12-16 22:23:07

从释放法的角度看，**阳明心学是不是也有对情绪的压抑？**

风 2020-12-16 22:23:25

你当然也可以这么说

倚天 2020-12-16 22:24:11

孔子的“学而时习之”，到底是在学习什么？

风 2020-12-16 22:24:45

周朝王官之学，君子六艺

倚天 2020-12-16 22:26:22

学这些东西也能达到甚深的境界吗？

风 2020-12-16 22:27:46

不能，这只是技艺

倚天 2020-12-16 22:28:17

孔子是怎么成为大师的？

风 2020-12-16 22:28:24

甚深的境界在只对少数人传授的“大学之道”里

倚天 2020-12-16 22:29:30

《大学》里面的“格物”跟阳明先生的“格物”有什么区别？

风 2020-12-16 22:29:56

有很大的区别

这里面的精微之处要讲很长时间才能讲明白

倚天 2020-12-16 22:30:56

先概述一下

风 2020-12-16 22:31:04

从明明德于天下到格物

从物格到天下平

倚天 2020-12-16 22:31:37

“物”是指什么？

风 2020-12-16 22:32:42

一切

不过这里面有两个方面

倚天 2020-12-16 22:32:51

物——格物——物格

风 2020-12-16 22:33:06

事有终始，物有本末

木 2020-12-16 22:33:13

可以比如　一边看电影　一边释放吗?

风 2020-12-16 22:33:29

我不进行什么娱乐活动

除非我想要把自己拉下来

做事是可行的

但是当你看电影时，如果你的意愿是在电影上，你被电影情节吸引走，那就没法释放

因为你从电影情节获取快乐而不是从内在

时代万物互联 2020-12-16 22:35:51

风老师能知道我们这几个人是什么状态吗?

这群里谁能自由，

风 2020-12-16 22:37:01

试试吧，不试试怎么知道呢

任何人都能自由

但是想要自由的人很少很少

慧轩 2020-12-16 22:39:17

@风 你能带我们做集体释放吗?

风 2020-12-16 22:40:50

我不带集体释放

这不会有帮助

真正的帮助是把释放法作为一个自立的方法

一个人不可能通过依赖他人达到自由

这是背道而驰的

向外寻找力量的企图让人发现不了真正无限力量的来源

That's it 😄

倚天 2020-12-16 22:43:24

孔子既然是大师，肯定是自由了

风 2020-12-16 22:44:00

我虽然可以在三摩地中还原孔子的方法，但他的方法在这个时代几乎没人能用

风 2020-12-16 22:44:14

所以我就不会去做这样的工作

慧轩 2020-12-16 22:44:14

@风六祖自由了么

天成 2020-12-16 22:44:27

@风 孔子现在还在帮助其他人自由吗？

风 2020-12-16 22:44:47

惠能是自由的，同时临济宗有不少自由的大师

是的

天成 2020-12-16 22:45:37

现在孔子在哪里教导？

风 2020-12-16 22:46:06

他们都在希兰亚洛卡

许韬 2020-12-16 22:46:09

莱斯特推荐《一个瑜伽行者的自传》，大家有空看看吧

在 2020-12-16 22:46:12

@风 你再给众生开发出一套更简单的可以自由的方法呗

风 2020-12-16 22:46:32

方法共有 112 条

在不同的时代会有大师揭示不同的方法

在这个时代最适宜的方法就是释放法

时代万物互联 2020-12-16 22:47:14

112 条。有没有不是自立的

风 2020-12-16 22:47:22

因此大师们纷纷在 1952 年左右离开

尤其是尤迦南达，在 1952 年 3 月 7 日选择离开

皆需自立

2020-12-16 一次释放只需要几秒钟而已

时代万物互联 2020-12-16 22:52:01

哦哦，我感觉这时代人让自立很难。

比如，我要怎么帮助别人。

风 2020-12-16 22:52:15

真正地帮助别人是释放你的自我感

你会从更高的角度知道怎样做对某个人是最好的

而不仅仅停留在表面的帮助

sense of ego

就是你的心智

心智是围绕着自我构建的

随乐 2020-12-16 22:53:41

@风我们用释放的同时，在用上莱斯特在**《爱的力量》**那本书里的爱的方法是

风 2020-12-16 22:54:03

不是

事实上莱斯特在音频里告诉过你

他用了三个月，这三个月里面有探索的时间

他说如果他一开始就知道六步骤，他只会花一个月或者更少时间
简单，或者不可能

如果一个月你做不到，两个月你还做不到，那对你而言自由就是不可能的
你不可能把它拖到很长
你不可能说，我一天做一点点，然后过十几年能自由
贯彻「六步骤」，要么你在一两个月之内解决它，要么你就一辈子做不到
因为如果你一两个月没有自由，那么你就不在「六步骤」上
不在「六步骤」上，你怎么可能自由呢？
是的，六步骤是完整的地图
你不需要再给它添加别的东西了

慧轩 2020-12-16 22:56:19

@风 你知道我们每个人的状态，我释放的到底对不对，天天释放不完

风 2020-12-16 22:56:39

肯定是不对的

慧轩 2020-12-16 22:56:40

我不知道错在哪啊

风 2020-12-16 22:57:11

按照六步骤释放，一个星期你就能达到极高的状态
甚至进入「涅比卡帕」三摩地
如果你把这个过程拖很长，那就一定不在「六步骤」中
莱斯特告诉你，释放一次，相当于冥想好几个月
一次释放只需要几秒钟而已
你只需要几秒钟就等于冥想了几个月
这个方法是极高效的
你可以看看「六步骤」，就知道自己在不在里面
如果你在「六步骤」中，你的释放会是持续的，愉悦也是持续增加的

时代万物互联 2020-12-16 22:57:22

第二部，这个自由的决定是决定自由还是决定释放

风 2020-12-16 22:57:38

做出自由的决定
决定在达到自由之前，不要停下来

在 2020-12-16 22:57:44

现在我们的程度不是可以先忽略第一步和第二部吗。等到了预流果时，才会用到这两步吧

风 2020-12-16 22:58:04

佛陀坐在树下时，决定“不找到解脱之道绝不起座”
不是忽略第一步和第二步
第一步的完全达成，需要预流
但是你如果不主动运用第一步和第二步，你也不能达到预流
六步骤是需要你主动贯彻的
然后当你彻底达成第一步，后五步就会带着你走
所以对你们来说最具有实践性的就是莱斯特最推荐的教导
get everything by releasing only

时代万物互联 2020-12-16 22:58:18
我现在对目标没什么感觉
风 2020-12-16 22:58:44
因为你总是有想要
决定通过释放获得每一个想要的事物，也会让你不停地释放
在到达终点之前你都会有想要的事物
everything means everything
一切就是一切

你仅仅通过释放获得想要的一切，这也能让你贯彻「六步骤」
拿起其中任何一个指导，你都可以自由

你先做到以物质世界的方式获得想要的，然后到达那个莱斯特说的“物质化和反物质化”的阶段
就是莱斯特展示给你的那些，想要的通过毫不费力地方式到来
Michael 达到了这个阶段
但是莱斯特说他没有继续
如果继续下去，他就可以物质化和反物质化
让物质瞬间出现，瞬间消失
只需要变化心智中的图像，物质就立即发生变化
到达这个阶段，还需要再释放下去
完全超越物质世界、星光界、因果界的业力
到达无限存在
我只是把完整的地图再说一遍
在 2020-12-16 22:59:01
感谢风！
风 2020-12-16 22:59:06
不客气
保持简单，贯彻六步骤

2020-12-20 欲望是一种基本感受，并不是一种想法

风 2020-12-20 11:45:23

不是，我是说要先学会释放情绪

学会释放情绪之后就可以学习释放欲望
然后你就直接释放欲望
不过要注意欲望是一种基本感受（basic feeling）
并不是一种想法
它被释放掉之后，释放的体验会更深

2020-12-21 不用抗拒你的体感，而是去释放你的想要控制

明 2020-12-21 22:56:48

风老师闭关了，他已把释放法的原貌恢复了出来

我是无限 2020-12-21 22:57:26

他没有闭关，他都无限接近自由了，还闭啥关
物质世界的「业力」早被他释放完毕了
有问题多去问他，他时间多的是

明 2020-12-21 22:58:30

出关了啊

我是无限 2020-12-21 22:58:33

尽量到群里问，大家都可以学习
都没有闭关
不需要去闭什么关

顺行 2020-12-21 23:00:06

想知道风现在的状态是怎样的

我是无限 2020-12-21 23:00:35

你可以看成他已经自由了

明 2020-12-21 23:01:14

他不是要办原始释放法中心吗？这个会变成现实吗？

我是无限 2020-12-21 23:01:24

不会
群里都没有人去请教他办什么中心干嘛？
你想要跟他闲聊吗

明 2020-12-21 23:07:39

我释放时总是**闭眼练习**，这是个障碍吗？好像闭眼才是回归内在的象征，如何改变过来？

风 2020-12-21 23:10:18

这是个想要控制

释放掉就可以了

明 2020-12-21 23:12:01

好的，谢谢

姜国春 2020-12-21 23:19:36

@风遇到点问题。练习释放两周多。今天开始内心出现干什么都胆小害怕了。脑子里总是出现幻想某种意外把我害死。比如走路走着走着脑子里就乱想突然出现一个大坑掉下去。比如骑车时脑子里总是出现突然出现一个汽车把我撞死。过红绿灯走人行横道时又怕有个车突然撞死我。好像有恐惧症了。以前只是某种疾病时怕死恐惧，现在感觉处处怕死了。我觉得好像把内心的恐惧勾出来了。好像也是好事。问我该如何释放？如何问问句呢？

平静自由 2020-12-21 23:20:22

@风开心，看到风老师来了

风 2020-12-21 23:20:38

问句依然是那个

能够允许自己更多地觉察到这个想要安全吗？能够让它离开吗？

平静自由 2020-12-21 23:24:32

咋办？时不时就这样觉得轮不到我吧 无限自由这么牛逼的事儿 @风

风 2020-12-21 23:25:00

这只是一个想法

姜国春 2020-12-21 23:27:29

有时候不知道怎么问？有时候脑子里总是分神，问句问不出来。但是胸腹之间有反应。

风 2020-12-21 23:28:05

如果你学会了，这是很简单的事

两句话而已

姜国春 2020-12-21 23:28:46

我已经觉得是想要被认同。问过几次都是这答案。

允许。觉察。想要被认同和想要控制。能离开吗？我就是用这几个主要词汇问。

风 2020-12-21 23:30:46

重点在体验到释放了吗？

姜国春 2020-12-21 23:32:20

我想见面跟你学。我觉得没老师带没自信。

风 2020-12-21 23:33:32

我倾向于隐居

明 2020-12-21 23:33:33

@风下午释放了一小时，开始时感觉是处于冷漠无助，释放过程中逐渐有了能量充沛感，这算是体验到释放吗？我也不太确实。

风 2020-12-21 23:33:50

有机会的话，我们会见面的
不要把我视为老师
贯彻六步骤就行了
不确定的话，按照流程多做几次
直到你确定为止
释放的感受是很确定的
有时候会不明显，但是不会一直不明显

明 2020-12-21 23:36:41

@风其实挺明显的，释放前后的感觉很不同

风 2020-12-21 23:37:07

那就继续释放

平静自由 2020-12-21 23:37:08

对了我的问题是持续释放到底是啥感觉、我是一会儿有感觉一会儿没有，没有就算了或者睡着了

风 2020-12-21 23:37:34

真正的持续释放，就是感受不断地涌现出来，不停地被释放
你不会没有感受的，只是不明显的感受而已

明 2020-12-21 23:38:32

@风有可能从冷漠直接跳到无畏吗？还是必须一阶阶地逐步上来

风 2020-12-21 23:38:45

现在我们大家一起都在做这件事，但你应该做出**足够强有力的决定**。你可以在几周，几个月内做到。因此你所有的欲望都聚焦于在一个欲望－在摆脱自己的心智上。即使你与他人在一起，你也可以一直，整天不间断地持续释放。你们可能都经历过（感受）不断的浮起浮出，浮起浮出的状态（You've probably experienced the state where it comes up and floats out, comes up and floats out.).必须达到，做到这一点。真的，有太多的“垃圾”了。偶尔的释放也会有所效益。但是，如果你想将其全部释放掉，大量的释放，持续的释放，看看六步骤吧。你必须让释放保持特续。整天都不断地让（感受）上浮起，排出去。你觉察到某种感觉并将它释放。这有点像你坐着观看到它，看它不断进行着。

抒心 2020-12-21 23:38:50

@风有时释放的时候身体的体感很重，比如嗓子堵的特别厉害，我觉得它障碍了我的回答，总爱不自觉的随体感的轻重来判断想要控制的去或留，这个怎么克服

风 2020-12-21 23:39:11

每一次释放都会让你的感受飚到无畏以上
但是底下的沉重感受会马上补上来
这就像抽纸巾
抽完一张，再接着一张

微暖 2020-12-21　23:40:20

我想问问，多垃圾的人都能自由吗？我觉得我特别菜、特别菜，一出生就特别菜

这只是一个感受而已

风 2020-12-21 23:41:20

不用抗拒你的体感，而是去释放你的想要控制

如果你卡在那里，你就注意你卡住的感受，并且释放掉对它的想要控制

抒心 2020-12-21 23:44:10

@风那我得首先释放掉对嗓子堵的想要控制，然后再回到之前引起嗓子堵的那个感受上去释放是吗？有时候我就蒙圈了

微暖 2020-12-21 23:46:01

风，我的真我和你的真我，是同一个吗？还是说个是个的？

风 2020-12-21 23:46:18

释放掉了想要控制，你就不堵了

试试看

当然是同一个

抒心 2020-12-21 23:46:59

@风 感恩你

风 2020-12-21 23:47:41

不客气

宗臻 2020-12-21　23:50:13

@风请问释放法只能自己释放，自己自由吗？可以替别人释放吗

风 2020-12-21 23:50:59

自由必须凭借自己的意愿

当你明白了路径之后，大师有时候对你来说甚至是一种拉扯

因为依赖会发生

一旦依赖任何事物，你就和自由背道而驰

宗臻 2020-12-21 23:53:59

@风如果家人生病痛苦，我希望家人恢复健康，我释放掉对这个想控制的欲望，**家人健康会好转吗？**

风 2020-12-21　23:54:40

会的　　（整理者欧米注释　*家人健康会好转吗？*）

只是你的一个图像而已

关于这一部分，可以看看彻底自由的最后一步

莱斯特对此有详解

不过不看也行

总之答案就是你能够做到任何你想做的事

宗臻 2020-12-21 23:57:04

包括我对别人的希望，也可以实现？

风 2020-12-21 23:57:43

你能够做到

但是你不一定会选择去做
释放之后，你的直觉会让你看得更广阔

微暖 2020-12-21 23:58:44

风，大乘的修报身化身三身是啥意思？

风 2020-12-22 00:00:30

佛教里面说的三种聚集
不过这个理论解释起来没有意义

宗臻 2020-12-22 00:01:19

请问觉察到欲望后，可以先不分析辨别这个欲望是出于想要控制还是想要得到认同，而是直接释放它离开，可以吗？

Sunny 庄 2020-12-22 00:01:28

请问一下。
我给自己定了一个目标。（是物质层面的）从一开始的万念俱灰，悲苦，恐惧，后，今天突然开始有了无畏的情绪我是应该继续释放吗？释放情绪还是，控制层面的呀

风 2020-12-22 00:01:53

你觉察到时就会认出来
继续释放基本欲望

微暖 2020-12-22 00:04:01

风老师，我新手，还没有确定是否已经学会感受和情绪的级别，经常被控制欲望卡住，我应该过早的去释放欲望嘛？

风 2020-12-22 00:04:57

学会释放情绪只需要两天
释放一次，再释放一次
多释放几次就会了

微暖 2020-12-22 00:05:16

我怎么都好多天了

风 2020-12-22 00:05:21

然后就可以学习释放欲望了
不需要把它复杂化
不要把它弄得过于复杂

微暖 2020-12-22 00:05:32

太懒怎么办
太怕困难

风 2020-12-22 00:06:00

懒惰仅仅是一种感受
它就是 apathy 的情绪状态

微暖 2020-12-22 00:06:21

不想释放呢？

风 2020-12-22 00:06:3

那就决定释放
一个决定就可以去做释放了

微暖 2020-12-22 00:06:56

好

Sunny 庄 2020-12-22 00:08:24

那是，释放他带来的情绪还是，释放目标？

风 2020-12-22 00:09:13

释放只是针对感受的

目标释放，是释放目标带来的感受

最高效的方式是释放基本感受

也就是想要控制和认同，以及想要安全

Sunny 庄 2020-12-22 00:10:00

就算是无畏，接纳，平和的情绪也要释放吗？

宗臻 2020-12-22 00:11:22

@风请问，在任何时候，可以直接问:我可以释放这个感受离开吗？

欢乐颂 2020-12-22 00:12:08

一直都要看情绪表吗，在释放欲望时。

风 2020-12-22 00:12:24

做完整的流程

允许自己觉察到感受，然后让它离开

要　　（就算是无畏，接纳，平和的情绪也要释放吗？）

不需要　　（一直都要看情绪表吗，在释放欲望时。）

明 2020-12-22 00:15:01

@风拜伦凯蒂的功课能达到自由状态吗？题外话

平静自由 2020-12-22 00:15:46

我有时候都不知道自己控制的那个点是啥，就是头脑简单归纳一下是要控制@风这么办

风 2020-12-22 00:17:16

不能　　（拜伦凯蒂的功课能达到自由状态吗？）

风 2020-12-22 00:17:58

尽量去感受

明 2020-12-22 00:18:06

以后专修释放

风 2020-12-22 00:18:48

真正的大师是很少的，多数方法并不是自由的方法。**为了避免引起不必要的争执**，我就不一一评论了

风 2020-12-22 00:19:16

当你们达到「涅比卡帕」三摩地时，可以知道有能够到达自由的方法

任何真正的经典都可以将之还原出来

郝谦谦 2020-12-22 00:19:47

释放之后总是想要打嗝甚至呕吐，但没吐出东西来，就是气体排出的感觉也是对的么

风 2020-12-22 00:19:55

所以，尽快到达那个地方，所有疑惑就消失了
持续释放
释放和气体排出的感觉无关

明 2020-12-22 00:20:35
这个三摩地是莱斯特讲的吗

风 2020-12-22 00:20:38
释放的验证标准是你的感受有没有变得更轻松愉悦
早期讲过，但后期不提了
这是瑜伽科学的用词，尤迦南达的书里面有详细解释
但我并不建议去看这些知识性的东西
整个完整地图包含在六步骤中

平静自由 2020-12-22 00:22:08
@风不用再看任何书了，直接按原始释放法来就行？

风 2020-12-22 00:22:11
你在知识上所需要知道的一切都在六步骤中
达到自由只需要它
不需要任何以外的东西

郝谦谦 2020-12-22 00:25:20
@风是只需要持续释放么？**很多时候我都屈从于现实，去做事去了。**

风 2020-12-22 00:25:30
行动并不影响释放
行动会激起更多感受，在感受浮现的当下释放

大宝 2020-12-22 00:26:03
@风昨天突然有个直觉，大脑是不是一台 3D 打印机的功能？要机器自己去显化就会一塌糊涂。

风 2020-12-22 00:26:29
这种智性问题其实不需要一个回答
心智只具有创造性，你放入什么它就会显化什么
但是决定放进去一个念头或者感受的是你自己
你是这一切的责任主
莱斯特的一个重要教导就是 take full responsibility
因此，记住是你在运用心智
这样你就能解除它
通过释放
仅仅是贯彻六步骤
所有的感受都可以释放
用同样的流程就可以释放

冷晓梅 2020-12-22 00:36:33
身体的不舒服也是感受吗？

风 2020-12-22 00:38:33
身体的不舒服是身体感受

它是一个结果

因此你释放身体感受激起的想要控制、想要认同、想要安全

这样就可以

现在不做引导了，相信你自己，可以做到的

平静自由 2020-12-22 00:48:33

@风引导一下呗

着急释放法～释放了想要被认同～迫切得到释放到无限自由的结果～释放了想要控制～

要无限自由的结果是为了某个目标～再释放这个想要控制，某个目标再次带来一些感受～

平静自由 2020-12-22 00:48:57

@风就这样持续释放

2020-12-22 释放流程概况

风 2020-12-22 00:50:08

让感受出来，然后觉察到它是想要控制和认同

然后让它离开

离开之后再看看现在浮现的感受是什么

然后再觉察到它是哪个基本欲望，继续让它离开

如果没有离开，那就是卡住，你就去注意这个卡住的感受，并且觉察到你想要改变它

然后让这个想要改变离开

接着继续释放

用力、努力，都是想要控制

release takes no effort

其实你把感受按住是需要花费很大精力的

感受自己是想要离开的，你不用力压住它，它就离开了

流程所作的就是这样一个过程

允许它浮现，允许它离开

流程是这个

方法很简单，方法也很容易。让感受浮现出来，[觉察出]它们是想要认可或控制，然后让他们出去。

——莱斯特

只是在压抑的习惯大于释放之前，你用问句操作流程，而释放的习惯大于压抑后，流程带着你走

2020-12-22 对目标释放应该怎么问好？

大宝 2020-12-22 01:35:59

同问，对目标释放应该怎么问好？

风 2020-12-22 01:36:11

一样问

你对目标有什么感受

然后释放这些感受就可以

大宝 2020-12-22 01:36:30

比如我要这个项目成功盈利？

风 2020-12-22 01:36:48

那你就看看你对它有什么感受

然后用流程释放

永恩 999 2020-12-22 01:38:14

可是里面还好像藏着好多东西零零散散记忆

包裹住了

风 2020-12-22 01:38:37

释放完之后，底下的感受就会浮出

释放表面的就可以了

不用管记忆，只需要释放感受

浮出一个感受释放一个

当你释放掉一个，底层的感受会自动浮出来

你并不需要做任何努力去挖掘它

柳某人 2020-12-22 01:39:15

找不到感受是啥原因？是压抑太厉害，还是不够放松？@风

风 2020-12-22 01:39:47

你不需要去找感受

你现在就有感受

柳某人 2020-12-22 01:40:11

但觉察不到？

这个是啥情况

Chloe•2020-12-22 01:40:20

模糊不清的感受

风:

“每个人都在用其他东西与释放结合，当你这样做的时候，这把释放变慢了。如果你需要其他的东西，你就在方法上变慢了。你不需要在感受到（你的感受）之后再去追寻它们，它们全天候和你在一起，你全天候地在逃避着它们。”

你不会觉察不到

你的“没感受”就是一种感受

模糊不清的感受，不明显的感受，不要拿它不当感受

柳某人 2020-12-22 01:42:19

没感受也可以释放？

风 2020-12-22 01:42:27

vague feeling

janaki&一休 2020-12-22 01:43:00

@风 风老师，您好，有两个问题需要请教您:

1.原来我跟着做释放的时候，一直是释放情绪，感觉心里还挺轻松的，但是后来释放想要控制和认同的时候，每次都失败，知道自己已经着急，是想要控制，发现越是这样感受，想要控制像洋葱一样，层层的控制每一个想要控制，没有一次释放成功过。

2.每次从感受情绪，到发自己是想要控制还是认同的时候还可以，到要释放想要的时候，原来的情绪一下子就溜回心里了，心想，完了，这是压抑回去了，想要控制出现了，但释放想要控制的时候，怎么也找不到感觉了。就卡在那了，也看过您的聊天记录，但是还是解决不了。

Chloë• 2020-12-22 01:43:51

模糊不清也是一种感受

风 2020-12-22 01:44:16

“仅仅释放卡住的感受，或者甚至是模糊不清的感受，你可能甚至无法看到它，因为你试图逃避它，或者至少想要改变这个模糊不清的感受－不管它是什么。它离开之后你就有能力再次走进对死亡的恐惧。”

你描述的是卡住的状况

放松，去感受你卡住的感受，然后注意到你想要改变它

接着释放想要改变

Bruce 2020-12-22 01:44:17

@风 风大哥我看着目标也是这样体会不到想要的那种感受比如 原本是不可能办不到这种万念俱灰 但是实际上是对着写下的目标体会不到感受是不是也是模糊不清

风 2020-12-22 01:44:39

凡是你不确定的感受都是模糊不清

这个莱斯特专门在 the way 里面讲过

叶闵珍 Jamie 2020-12-22 01:44:47

@风没有卡住的时候也用卡住的问句检查自己行吗？

你之所以感受模糊不清，是因为逃避去看到它

不需要这样

不要带着想要控制释放

jing.jing 2020-12-22 01:45:55

为么我释放这么久还是有诸多不顺？

风 2020-12-22 01:46:00

你每天持续释放多长时间？

Bruce 2020-12-22 01:46:02

@风我还有个问题就是所有的情绪感受背后怎么判断是想要控制还是想要被认

同这个问题困扰我很久了 我为啥感觉都是想要控制

风 2020-12-22 01:46:15

如果你判断不清楚，不需要努力去判断

你注意到你的想要搞清楚，这是一个想要控制

Bruce 2020-12-22 01:46:18

是的

风 2020-12-22 01:46:22

释放掉这个想要控制，你就能认清感受了

Bruce 2020-12-22 01:46:31

［抱拳］多谢

2020-12-22 释放法的原始版本是怎么回事

风 2020-12-22 10:13:16

如果大家对此还缺乏了解，我可以解释一下释放法的**原始版本是怎么回事**😄

在 Lester 死后，他发明的“释放法”分裂成多个分支，其中最大或最受欢迎的两个分支可能属他的学生拉里·克兰(Larry Crane)和海尔·德沃斯金(Hale Dwoskin)。克兰曾是好莱坞明星**琼·柯林斯(Joan Collins)的经纪人**，自信程度接近唐纳德·特朗普(Donald Trump)，那种能把《摩门经》(the Book of Mormon)卖给摩门教徒的推销员。随后，他在南加州设立了他自己的释放机构，主要专注于提升丰盛意识（developing prosperity consciousness），并称之为“The Release Technique.”。德沃斯金，更多的是以引导者或大师的形式，帮助你体验到你的内在神性，在凤凰城维持 Sedona Method 的 “堡垒”（held down the Sedona Method "fort" in Phoenix）。利文森生前在凤凰城中，在不知疲倦的奉献者——维吉尼亚·劳埃德的巨大帮助下来掌管机构。实际上，正是劳埃德（Lioyd）开发了大部分教学技术和课程大纲，这些教学方法和课程大纲后来成为在纽约市，在其他许多城市中普及“Sedona Method”体系，最后在 1981 年在凤凰城实行机构教学。

后来，德沃斯金把他的教学工作搬到了 Sedona。它本来应该是非常成功的，直到大萧条（Great Recession）的到来，然后他退缩了。他是塞多纳培训协会的 CEO，该协会最初被称为新时代的自由。直到在 New Age 的营销商 Christopher John Payne 的帮助下将其重新命名。其他的分支由 Levenson-Lloyd 的学生 Kate Freeman 和 Rick Solomon 创立，他们大约在 2015 年成立了帮助世界的‘释放中心’（the Center For Releasing），并建立了一个同名的网站。可能至少 100 人在教授原始版本的 Sedona Method 课程,并根据他们的经验进行了出书，或者只是在网络上发布信息以提供帮助:这 100 或 200 个中有几个是 Annrika James， Steve Seretan，Tim McCavitt，Janet Bechtel，Annie Sobchart，Dearborn Clark，凤凰城的 Ron Perla，纽约的 Michael Kline，西雅图的 Pamela Wilson，图森的 Alan Rasmussen 和洛杉矶的 Jeanne Fitzsimmons。而有些人则把原始

的 Sedona Method 抛在身后;有些人是轻微得改动;而有些人,尤其是 Crane,改动过度了。(Some have left Sedona Method behind; some are lightly active; some, especially Crane, are hyperactive.)

这是 get high to release 中的一段
莱斯特:okay，你现在应该自由了。我说它会花费你三个月，或者更少时间。如果你贯彻六步骤。
我知道这个，因为我花了三个月时间，而我没有六步骤。它们是在我进行的过程中发展出来的。

我认为如果我从六步骤开始，我可以在一个月内完成它。这不需要花时间，因为"你就是那"。你是那个无限制的存在，它在哪里，它是你的存在。

这是 the way 6

禅定在佛教有八阶段
前四阶是色界定，也就是意识状态处于星光界
后四阶是无色定，也就是意识状态处于因果界
瑜伽科学中说的三摩地是心智短暂的退居幕后，接触到无限意识
但是由于种子还有力量，因此会被拉扯回来
这叫做「萨比卡帕」三摩地，即有种子的三摩地
人们讲的“合一体验”，因其不同层次的意识状态，处在“禅定”的不同阶段，或者三摩地
三摩地在佛教和瑜伽科学中的所指不同，此处我用的是瑜伽科学中的定义
莱斯特很多年前就知道海尔和拉里的倾向，因此他很少与海尔讨论终极自由的话题
他看好的是 Stephen
和 Stephen 说过非常多，也经常 push 他，对他极为严格
遗憾的是，虽然尽可能地记住莱斯特的话，而对莱斯特的过度依赖也让他止步不前
Stephen 是一位小众的释放法教师
也是莱斯特的学生
每个人都会去做他该做的
海尔和拉里的改动，适合大多数不想走向自由的大众
因此并没有必要去传播、或者打压这些方向

时代万物互联 2020-12-22 10:16:20
海尔的能解决现实问题吗，群主释放 8 年，依然卡着。

风 2020-12-22 10:16:54
这取决于你如何理解问题
三大基本欲望=问题
问题从来不在外面
需要把心智的驱动力都释放掉，心智才会瓦解
时代万物互联 2020-12-22 10:17:19
他的问题是终极自由吧，

许韬 2020-12-22 10:17:33

【文件：我和莱斯特】

这个书的作者是 Stephen

风 2020-12-22 10:17:41

如果仅仅是暂时的安静，种子还会起作用

是的，这是 Stephen 的书

他在他的个人网站上写到，**“有一些卓越的学生对释放法做出了添加和修改，但我认为那些修改只有可能削弱这个简洁方法的巨大威力”**。

这段也是 Stephen 的话

所以他才是更早的原始版本释放法的传播者

木 2020-12-22 10:18:00

种子是指信念系统还是欲望啊

风 2020-12-22 10:18:25

我正是在留学时看了他说的,才去搜集莱斯特的直接指导以及 sedona institute 的原始版本

欲望

莱斯特多次在音频里说，如果他当年知道六步骤，他不需要三个月，只需要一个月就能走完全程

但国内释放法资料里面没有那些后期音频，因此很多人甚至不知道莱斯特说过的这些话

因此我就希望翻译一些进来

每个人都可以在任何时候自由，这取决于自己的决定

但是莱斯特可以知道一些人的倾向

对于倾向好、他看好的人，他会显得很严格

对于倾向不好的，几乎肯定会偏离道路的，他表现得很温柔，很少去纠正他们，比如 Kate freeman，海尔和拉里

因为他们这一世自由的倾向并不强烈

【链接：莱斯特对释放法的一些说明 https://mp.weixin.qq.com/s/e15CGBTIRAKQAZ52RDKIuQ】

这是我最新翻译的，大家应该都看过

莱斯特对释放法的一些说明

你在心智中发展的任何东西都会阻止你达到顶端。心智是你最大的敌人。全部的这些痛苦都没有任何意义，我已经受够了，我结束了它们。我将全力保持在这种状态。

这需要花一个月时间,也许两个月时间,你就会释放掉所有的 agflap。但总而言之，我认为我们有这个释放心智的唯一的方法，通过使潜意识程序展现出来，能够让心智静止。

我们首先进入表意识，释放控制、认同。而其他那些你试图去释放的，像恐惧——你知道的，你会花上成百上千世去释放恐惧，在此之后你还会有愤怒，你还会有其他的情绪。而当你释放掉了想要控制，在它之下的东西就全部都被放走了。

然后当你释放掉想要安全，你释放了所有的想要认同和控制，以及在它们之下的一切。你现在太低谷了，因此不能向着想要安全发起进攻。你被压垮了、你被死亡给吓住了，于是让它运作着你。但当你释放相当数量的控制和认同，你就有能力去面对死亡的恐惧了。

但你们可以看到，我们的方法实际上是去释放心智的驱动。不要试图发展你的心智，这样你是在发展你的敌人，发展束缚住你的东西。

当一个心智完全安静下来会发生什么？well，我一直是全知的，我一直知道所有。但你要去释放你二十四小时试图去生存的习惯，我们叫它 agflap。当你让所有的 agflap 离开，身体依然在那儿 ，世界也不会消失，但它就像海市蜃楼一般。你向前去，发现了它只是沙漠。你让身体做它之前做的，无论那是什么。但你不会消失。你太过恐惧于失去你的束缚了。

每个人都在用其他东西与释放结合，当你这样做的时候，这把释放变慢了。如果你需要其他的东西，你就在方法上变慢了。

你不需要在感受到（你的感受)之后再去追寻它们，它们全天候和你在一起，你全天候地在逃避着它们。

第一项是关于生存，没有比为谋生而工作更加愚蠢的了。你是永恒的。我直接和你们说吧，成为娱乐业的第一名，是试图成为最强壮的自我。然后你看到他们身上发生了什么？Burt Reynalds，Glenn Ford 有多快乐？我只能聊一下我的同辈，我不知道现在当红的是谁。他们有多快乐？你们认识他们吗？和他们交流过吗？他们比一个工人更痛苦。他们吸毒，尽管知道不应该这样，他们还是陷入了。他们酗酒，他们陷入其中了。他们中的一些人自杀了。他们无疑是那些获得了名声和财富的人，然后他们自杀了。有些人后来也这样做（自杀)了。Judy Garland 随后就这样做了。

well，谁不会死？一百年后新的王子会去到哪里？在民众面前转圈圈？（笑声）

不幸的是——你可能要对此非常小心，最成功的人士不会去向自由。和谈论过的富人，他们能够在我的周围感受到他们所没有的安全感。他们告诉我他们也想要。但说到来参加课程？他们不能参加课程。他们看着我，轻视着我。他们挣了好几百万。我想要他们认为我很穷，因为正是有了几百万让他们卡住了，尤其是那些有钱人的太太们。

我曾经被邀请到纽约的上流宴会，和他们在纽约聚会。他们问我，“你能帮助我们吗？” 我说，“可以，但是你们要知道钱不是一切。”这时帷幕就会落下，他们离开了，把我丢在一边，停止浪费我的时间。

但这些富人有这样的头脑:"我很容易做到，我是成功的。"当然，如果你能有意识用它去去展示你是世界的主人，这是我推荐的。当你成为世界的主人，就像我们的明星那样拥有那些赞美，你不能停留在那里。你要向着主宰你的心智出发。看，首先你主宰世界，然后你主宰心智，接着你就是个大师。

什么是主宰心智？除去你的 agflap，这就是全部了。接着你真正地控制了心智，你可以扮演任何感受，你选择的任何行动都是没有任何担忧的。

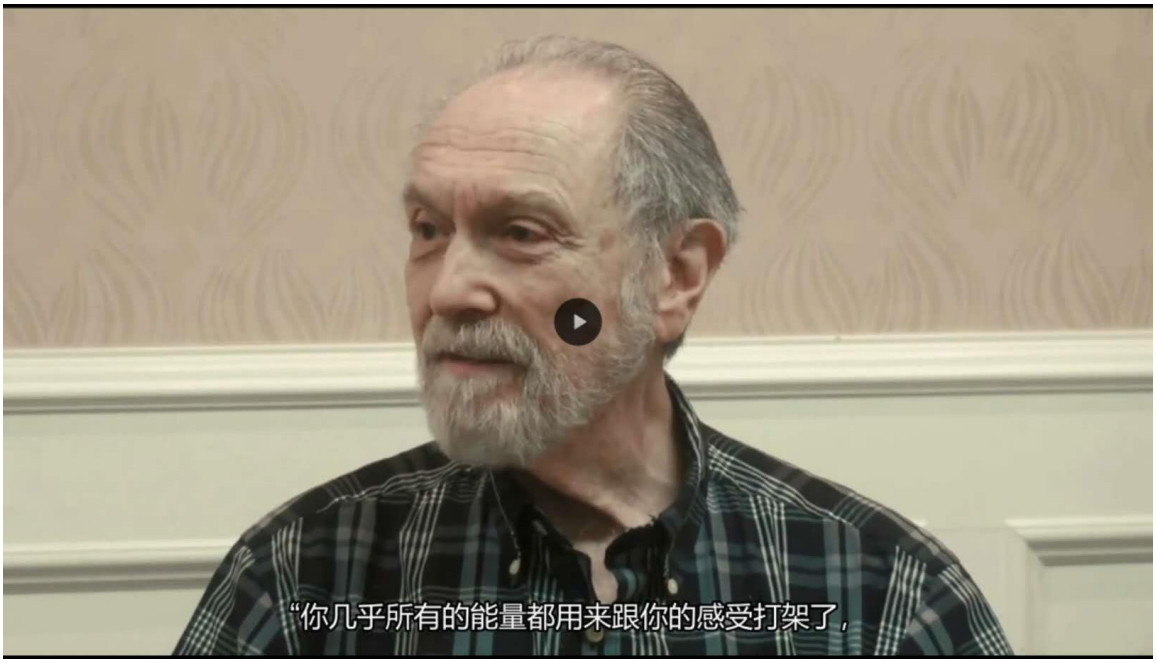
当你从你的 agflap 中自由之后，你可以扮演任何情绪，比你在拥有 agflap 时做得好得多。当你在世界中时，你可以运用它们去交流。

如果一个人极度愤怒，你说“oh，这是一个奇妙的世界，一切都如此美丽！”他们不会听进去任何一个字。如果你开始说“oh，是的，blablablabla”，他们会听你说。

当你自由之后，你会游戏、扮演感受，去和别人建立交流。你必须在这个层次，他们才能和你交流。所以有时候还会运用感受去交流，但区别在于感受不会再运作你，而是你运作着感受。然而，现在感受运作着你。

摘自莱斯特录音 Lester on the Mind，群友“风”翻译

2020-12-22 因为冥想只是让表面心智变得感觉更好



终极自由 2020-12-22 11:10:59

“你几乎所有的能量都用来跟你的感受打架了”

风 2020-12-22 11:11:39

这位是 Ralph

也是莱斯特很看好的一位学生

对释放法，他一直保持着免费教学

终极自由 2020-12-22 11:12:24

我压抑的太多，很累，睡的多，状态也不好。

风 2020-12-22 11:12:43

他说，莱斯特教了这么多年也没收过我一分钱，我也不收

他是从早期追随莱斯特到后期的学生

认指为月 2020-12-22 11:13:12

他也没获得自由？

也是自由倾向不明显？

风 2020-12-22 11:15:03

没有

他有自由的倾向

一个人随时可能停下来

随时可能让自己掉出六步骤

莱斯特去世后一天，出现在他面前给他鼓励

对他说了一句话

“你要么做，要么不做，但我希望你去做”

终极自由 2020-12-22 11:15:55

除非你释放掉三大欲望，否则你会一直痛苦——记得这好像是莱斯特和斯蒂芬

说的

风 2020-12-22 11:16:05

嗯

这几位是莱斯特看好的弟子

莱斯特后期只推荐释放法

你可以看看 go all the way 的影片

莱斯特在那十八年内没有把自己降下来

因此他的早期教学没有起到什么成效

风 2020-12-22 11:16:50

《终极自由之路》是早期音频集结

认指为月 2020-12-22 11:17:12

那他早期为什么推荐《终极自由之路》的方法?

风 2020-12-22 11:17:48

他还没有把释放法总结出来

另外，最快的方法是直接发现“我是谁”

认指为月 2020-12-22 11:17:50

那些方法无法获得自由吗?

风 2020-12-22 11:17:59

但是现在这个星球上几乎没有人可以用

相对于释放法，那些方法效率较低

比如冥想

莱斯特早期推荐过「克利亚瑜伽」以及冥想

后来他发现，只需要做一次释放，就等于几个月的冥想

因为冥想只是让表面心智变得感觉更好

他从内在指引中获得释放法这个具体呈现方式之后，就教给了学生

写下了完美的地图六步骤

在此之后，他的所有教学都是关于释放法的

认指为月 2020-12-22 11:18:16

哦，谢谢风先生的解答

风 2020-12-22 11:18:30

不客气

认指为月 2020-12-22 11:18:39

请问莱斯特先生的弟子中，有获得自由的吗?

风 2020-12-22 11:18:48

有

sedona institute 里面有一位，但是他选择了隐居

还有后来拉里的学生 Kam，在听完拉里卖的莱斯特后期音频后，也靠六步骤走到了终点

奇迹CN 2020-12-22 11:18:51

风我还在压抑中，释放不了想改变，是允许自己这个压抑得感受充分表达出来

嘛？

终极自由 2020-12-22 11:19:14

请问降下来是什么意思？无限存在下降到身体上？

认指为月 2020-12-22 11:19:56

卡住的当了老师，自由的选择隐居😓

风 2020-12-22 11:20:07

Kam 的文章流传甚广，大部分人应该都看到过
降到能理解大众的层次
莱斯特之前的状态，与大众之间互相无法交流
你说“我很烦恼，我有问题” 他说:“不会啊，我看到你是完美的”
嗯
允许自己看到自己卡住的感受，允许自己觉察到这个想要改变

天成 2020-12-22 11:21:18

【链接:贯彻释放法六步骤到达自由后，kam 留下的一封信
https://mp.weixin.qq.com/s/FD1j2jjiTFBsiRaO_IP62A】
（天成已经注销微信公众号，链接内容看不到了 编辑欧米注释）

Kam Bakhshi 的一封信——释放到自由

如果你对灵性这部份的成长提升很感兴趣，也许你会想知道 Sedona Method 究竟有没有真的让 Lester Levenson 以外的人达到“觉悟”、“回归本我”、“与神性合一”、“解脱自在”等词汇所形容的境界。

10 个月前，我在一个讨论 Sedona Method 的论坛看到一篇文章，就针对这个问题作了回答，不过在这之前我一直都不觉得有给零阻力同学们这个东西的必要，不过不知为何，最近一直有想要把那篇文章翻译出来的冲动…

正所谓灵感来的时候务必行动，所以我就翻了，请看：

----------虚线内文字为原帖翻译----------

Title: Reaching Freedom
Posted by : tom on April 01, 2008, 02:01:17 AM

似乎总是有人会对 Sedona Method 有所质疑，因为除了 Lester 之外，他们没听说有谁因这个方法而达到解脱自在的境界，因此会想知道到底有没有人因为学了 Lester 教的各种原理而达到同样的境界。想搞清楚有没有其他人透过释放的方式达到解脱的最大问题是：在那些人体悟到真正的自由之后，他们就进入真正的喜乐之中，他们不再需要当劳碌者(Doer)。

当你觉醒之后，你不一定就会自动变成一位导师、大师、或者积极想把自己发现的一切教给别人的人。其实反而是相反的方向比较合乎逻辑：你处在真正的喜悦之中，你唯一想要的只有停留在那个状态而已。

如果要教导别人，你就得要把自己降到跟他们一样的层次，才能顺利教导他们。就我所读到的关于 Lester 的资讯来说，他就是隐居起来享受那种真正的喜悦很多、很多、很多年之后，才决定要开始教导别人。我想大多数人觉醒之后，会宁可当个隐形人，而不会想当个导师。所以，其实应该有很多人都透过 Lester 的方法达到解脱，只是我们不知道而已。

不过，我自己有认识一位男士，他透过 Sedona Method，在 2003 年达到解脱自在的境界，他是英国人，名字是 Kam Bakhshi。我想跟你分享摘录自他在解脱之后写给我的信中的部分段落：

“我想跟你分享一些发生在我身上的事，鼓励你们继续作释放，以达到解脱自在的境界。

心智静止下来了。“那又怎样？”你可能会说。让我解释一下：**不再有担心、怀疑、自责等等，只剩下令人愉悦的平静。不论发生什么，都保持深度的静息。不管现在正在发生什么事，都维持在那种静息状态中。一种纯然的存在状态。心智不再能影响我。它来来去去，但我知道它永远无法再对我产生任何影响。**

Kam 来来去去(译注：指他的小我 ego)，而那也没关系。我处在深沉的静息中，就像在深度的睡眠当中，如此美好、如此平静。这真的得要亲身经历过才能相信。

看到有形世界的真貌：**一场梦境、或者说一场戏。**戏剧继续演出，而我只是观赏，就像坐在电影院中一样。每一件事都很 ok，没有必要去改变任何事，因为一切都以它最应该的方式呈现着。一切都很完美。

你开始**把每个人都看作自己的一部份。**世界上没有别人，而且自始至终都没有别人。从头到尾都只有一个，而我们就是那个“一”。不再有任何的二元对立。没有任何一件事发生过，而一切都正在发生。产生一种“回来”继续这场游戏的意识，不过这次纯粹只是为了好玩。

我什么都不作，我也从来没有做过任何事。唯有存在 (beingness)。Lester 以及古往今来每一位大师都一直陪着我们，每分每秒都在，我们只需要呼唤他们。

现在一切仅余静息。事情也许发生、也许不发生，但都跟我无关，也跟我息息相关。

我会鼓励你们每个拥有这方法的人持续作释放。我们总是开始作一阵子、然后停下来，再开始作一阵子、再停下来，又开始作一阵子、又停下来，没完没了。

会这样的原因是没有做出决定。只要做出决定，就能开始累积作释放的动能，而释放这件事就会越来越简单。

最大的问题是：**你其实并不真正想要解脱自在。**你也许喜欢聊、喜欢思考关于解脱自在的事，但是说真的你并不真正想要它。如果你真的想要的话，那就没什么能阻挡你。事实是你宁可继续浸淫在悲惨中，你太过热爱自己编出的各种故事与苦痛了。好好检视一下你的内在，自己看看是不是这样吧。

看清楚心智到底是什么，不要再像傻瓜一样，把自己跟垃圾当作是一体。让它去讲它的故事，那跟你一点关系也没有。

你将体验到的平静与内在的释放难以用文字形容。那是一种永续的平静，有形世界还是会有各种状况与戏剧发生，但那平静永远都在。

我想请求你们继续作释放。过程中多爱自己一点、对自己温柔一点，你们跟我是一样的，没有任何差别。我跟你们分享这些，是为了鼓励你们继续走到底；一次从此终结一切苦难。”

他还写到：

多复习“六步骤”。里面包含你需要知道的一切，它们就像一张通往解脱自在的地图，而且

能让你走在正确的路径上。你在知识层面需要知道的一切，都包含在“六步骤”之中。

务必先确定达到第一步，也就是你想要解脱自在的程度，必须要高于你想要这个有形世界的程度。如果能做到第一步，那就没有什么能阻挡你。请务必确定有符合第一步。

第二步是做出要解脱自在的决定。要解脱自在只需要一个决定而已。身为一个无穷存在，你当然可以在任何时候决定要丢弃这一切。

少说话，试着安静下来并保持安静。**在每一次你想开口时，要看到自己的想要被认可、想要控制与想要安全，并把它释放掉。**

少看电视、听收音机、读报纸等，而要看到自己想藉由那些方式逃避，并且作释放。

尽可能轻食，我们常会以食物来压抑感受。

尽可能戒除药物与酒精，因为那也是我们常拿来压抑感受的东西。

Sedona Method **的第四步是持续作释放**，而对我而言这一步是关键。**试着让你 50%以上醒着的时间都在作释放，这表示你花在当你的“本我”的时间，会比你花在不当“本我”的时间更长。如果你这么做，心智就会脱离；**如果你这么做，就会开始发现活在自己的脑子里是很奇怪的事，而你也会越来越常停留在“本我”。

要记得，你本来就已经是完全自由的。只要你发现自己有认为自己还没解脱自在的想法，请放手让它离开。要记得，那也不过就是个想法而已。”

2020-12-22 不推荐念经

快乐时光 2020-12-22 12:03:04

@风，去卖场，激起了我很多抗拒的感受，不自在，可能是匮乏感，释放不了想要控制，那也可以允许抗拒感受想逃的感受充分表达吗？

清溪 2020-12-22 12:03:12

风老师，可以详细说说:**“我是谁”这个方法吗？**

风 2020-12-22 12:03:29

允许它表达，然后释放

这个方法就是以极强烈的想要知道答案的意愿盯住“我是谁”的问题，直到你

获得答案为止

答案就是无限存在，不是头脑给出的，而是你直接经验到
这个方法几乎没有人可以用
因为你对知道答案的兴趣持续不了多长时间

许韬 2020-12-22 12:03:40

是现在这个时代没有人可以用吧，禅宗公案里的参话头是类似方法

风 2020-12-22 12:04:10

你会用成无意义的冥想，而不能在冥想中持续问题
临济禅的方法类似
曹洞宗的默照禅则不然
禅宗各家宗风迥异

清溪 2020-12-22 12:04:18

我好像短暂经历过，好像就是自动脱离了心智运作，一个念头没有的状态。

风 2020-12-22 12:04:29

这就是容易误解的地方

清溪 2020-12-22 12:04:48

什么力也没有，一个念头也没有

风 2020-12-22 12:05:00

你很容易把某种定境当成无限存在
禅宗有一脉可以自由
这个方法就是拉玛纳马哈希的方法
即探究“我是谁”

清溪 2020-12-22 12:05:11

那我是谁，就是禅宗里的不断地参，这个方法一样吧？

风 2020-12-22 12:05:41

知道了这个，你就知道了一切
一样的
但你上面已经误解了
当你真的接触到无限存在，你会知道那是无限存在，你会短暂达到全知

清溪 2020-12-22 12:06:00

我的误解是不是在于，有意识的维持追求这样一个不起念的定境?
而实际上是无意识的自然就来到无限存在，哪怕它是短暂的几秒钟?@风
也就是说无需一个“达到”的状态，而是本来就是的状态?

在 2020-12-22 12:06:04

@清溪　　你可能只是达到了一个禅定状态，例如一禅而已😊

风 2020-12-22 12:06:11

你要知道答案

快乐时光 2020-12-22 12:06:21

谢谢！你的这个回复让我谨慎的摸索定心了些！看来我太过心急了，允许它充分表达一会，太重要了[愉快]

Sunn 2020-12-22 12:08:08

@风师兄你知道为啥总是一个情绪释放不完吗

风 2020-12-22 12:08:11

知道你的无限存在

接着你就知道了一切

释放基本欲望

清溪 2020-12-22 12:08:18

这个就是放下头脑的知道吧？

认指为月 2020-12-22 12:08:36

风先生，我们的存在本质是觉知力本身吗？或者说让你能觉知的那个东西？

风 2020-12-22 12:08:45

心智完全静止

存在是无法被语言文字描述的

“我是”的那个“我”

清溪 2020-12-22 12:09:04

@风　风老师，你跟我们说话，心智也是动的啊？这个影响你无限存在的体验吗？

风 2020-12-22 12:09:09

不影响

如果是「萨比卡帕」三摩地就影响

终极自由 2020-12-22 12:09:41

请问不停诵读经文，比如心经，能有一些作用或者功效是什么原理？@风 现在我一个客户是帕金森，有个学佛的说是因果病，让她念经，说双脚有螃蟹和蛤蟆附着，念经让它们走，加上那个人也有点功力，帮她减轻了一点帕金森的症状，但是也还不能正常走路。

风 2020-12-22 12:09:44

「涅比卡帕」三摩地，是种子不起作用了

与外界所有的接触都不是基于反应

清溪 2020-12-22 12:10:13

哦，那是基于感知吗？[捂脸]

风 2020-12-22 12:03:04

在与上帝接触的最初状态，萨比卡帕三摩地（ Sabikalpa samadhi），虔信者的意识融入了宇宙的心灵；他的生命力从身体收回 ，看起来好象是「死了」，或者是僵硬不动。但瑜伽行者完全清楚地知道暂停运作的身体状况。随着他进步到更高的灵性境界涅比卡帕三摩地（nirbikalpa samadhi），他不再需要固定身体，在日常清醒的意识状态下，甚至在艰难的世俗工作中，他也是与上帝融为一体的。（注 11）

用尤迦南达的自传回答你一下吧

这两个状态的区别就在于，**一个接触到了无限存在，但种子仍然起作用，一个种子不起作用了**

我不推荐念经

一旦你赋予外界的事物力量，就是放弃自己内在的无限力量

终极自由 2020-12-22 12:11:13

嗯嗯谢谢，那我应该把我大悲咒水杯扔了[呲牙]

清溪 2020-12-22 12:12:04

另外，种子不起作用了，也可以理解超越因果制约作用了吗？

许韬 2020-12-22 12:12:18

@风这段话是第几章啊？我在看《一个瑜伽行者的自传》还没看到这一部分

风 2020-12-22 12:12:28

你不可能再转到世界的方向了

种子不起作用了

我执已经消散

清溪 2020-12-22 12:13:00

那因果作用还在不呢？是不是还在，但是不执着于它了！[捂脸]

风 2020-12-22 12:13:24

克利亚瑜伽科学那一章

还会保留一些业力

为什么一位大师不直接消去他所有的业力，”我问道，“当他与神合一的时候？”

“那是因为，在那种状态中你根本就不在乎了。你看到所有这一切都只是一场梦。你甚至会继续转世，回到世上以帮助你的弟子得到解脱。达到这种层次的大师们，甚至会故意保留一点点业力，以便将自己栓在这个层面一会儿，为了该更高的目的。一旦你达到了最高的状态，无余三摩地（nirbikalpa samadhi），小我-意识（ego-consciousness，我执）就不复存在了。你本质上已经自由了。”

“上师，是什么，”我问道，“让一个灵魂在得到终极解脱后还要回到世上来呢？”

他回答道，“他仍然保留有‘无欲之欲’（desireless desire）以帮助他人。”

用克利亚南达尊者的书来回答你

他记录的是尤迦南达的话

郭星星 ฉุบ 2020-12-22 12:14:22

您用了多久达到终极自由

风 2020-12-22 12:14:29

我没有达到终极自由

我只是达到了**「涅比卡帕」三摩地**

这些在达到之前就可以了

哪怕你获得了，也不需要停下来

在 2020-12-22 12:14:45

@风 我有几个操作时的问题

1.我在外面走路或者干活时，还使用不好释放法，我就用之前练的耳根圆通法听外面的声音来人为的控制意根的造作。

这样算是在原始释放法上添加吗？

2.释放时，我发现在我有意的去感受释放有愉悦感时，这种愉悦感会凭空出现。（之前注意力在感受胸腹部的能量流动上了），等我观察完体感后我才回头去感觉当下的感受，本来这时是没有愉悦感的，但我问自己是否有愉悦感，马上就会有愉悦感凭空的流出来。
后来我又试验多次，发现我有时只要用头脑说出“有愉悦感吗？”，愉悦感就能流出来。
这样是正确的释放吗，符合第六部吗？[抱拳]

风 2020-12-22 12:15:04

算

【链接：莱斯特对释放法的一些说明 https://mp.weixin.qq.com/s/e15CGBTIRAKQAZ52RDKIuQ 】

“每个人都在用其他东西与释放结合，当你这样做的时候，这把释放变慢了。如果你需要其他的东西，你就在方法上变慢了。”

可以

在 2020-12-22 12:16:51

@风 你是说我的问题 1 是算？问题 2 的也是算吗？

@风　　没太看懂[囧]

@风2.释放时，我发现在我有意的去感受释放有愉悦感时，这种愉悦感会凭空出现。（之前注意力在感受胸腹部的能量流动上了），等我观察完体感后我才回头去感觉当下的感受，本来这时是没有愉悦感的，但我问自己是否有愉悦感，马上就会有愉悦感凭空的流出来。

后来我又试验多次，发现我有时只要用头脑说出“有愉悦感吗？”，愉悦感就能流出来。

这样是正确的释放吗，符合第六部吗？[抱拳]

风 2020-12-22 12:18:12

释放之后你会更愉悦

2020-12-22 能不能做到 xxx

风 2020-12-22 20:56

关于“能不能做到 xxx”这一类的问题，我希望你们能记住莱斯特的一句话

every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible ,as you completely released on it.

每一个不可能，不管多么不可能，都会立即变成可能，只要你在它上面完全释放

2020-12-23 莱斯特取消协议

认指为月 2020-12-23 10:10:00

风先生为什么没走到终极自由？

风 2020-12-23 10:10:12

当你达到「涅比卡帕」三摩地时，你会收到内在指引

认指为月 2020-12-23 10:10:23

可以违背这个指引吗？

风 2020-12-23 10:10:30

为什么一位大师不直接消去他所有的业力，我问道，“当他与神合一的时候？”

“那是因为，在那种状态中你根本就不在乎了。你看到所有这一切都只是一场梦。你甚至会继续转世，回到世上以帮助你的弟子得到解脱。达到这种层次的大师们，甚至会故意保留一点点业力，以便将自己栓在这个层面一会儿，为了该更高的目的。一旦你达到了最高的状态，**「无余」三摩地（nirbikalpa samadhi）**，小我-意识（ego-consciousness，我执）就不复存在了。你本质上已经自由了。”

“上师，是什么，”我问道，“让一个灵魂在得到终极解脱后还要回到世上来呢？”

他回答道，“他仍然保留有‘无欲之欲’（desireless desire）以帮助他人。”

风 2020-12-23 10:10:39

可以，莱斯特就取消了这个协议

认指为月 2020-12-23 10:11:20

不是吧，他学生的文章中，**莱斯特先生的协议是传播释放法**～

他自由后想马上离开，但被一支金色的大手挡住，给他看之前的协议～

风 2020-12-23 10:11:46

他告诉我这实际上是他的“业障”让他不得不将「圣多纳」释放法推广到世界。当他即将获得自由，清扫掉小我和头脑最后的残迹时，一只大手出现在他面前，阻止他全然离开这个世界，给他看他来这个世界之前所做的一个协议。

从尤迦南达和其他人那里读到的所有印度大师的故事里，我从来没听到这样离谱的说法。“大手”出现，回放宇宙协议？我接下来的疑问很明显:和谁做协议？

我幽默的想了一下:如果莱斯特对他说不呢？“我现在取消协议了，别想了。”我现在仍然不知道怎么回事，不过我猜想最有可能的是“存在（beingness）或者真我。我知道莱斯特会这样对我说:“获得自由，然后你就会知道的。”我想也只能这样了。

风 2020-12-23 10:12:40

他把协议取消了

天成 2020-12-23 10:12:55

莱斯特取消了什么协议？

风 2020-12-23 10:13:16

继续回来帮助他的学生的协议

他获得了最终解放

也就是成为了帕拉穆克塔

融入了无限
当你达到「涅比卡帕」三摩地，你本质上已经自由了
因为自我感的消散，你的每一个行为都不是基于自我
保留业力也好，达到最终解脱也好
嗯，他取消了这个传播释放法帮助更多学生的协议
但实质上这并不是一种强制性，这可以被取消

慧轩 2020-12-23 10:15:16
@风 你和我们之间又没有协议，你干嘛不直接走啊

认指为月 2020-12-23 10:15:38
但莱斯特先生已经把释放法传播出去了
风 2020-12-23 10:15:45
我的协议是尽可能帮助一个人达成「涅比卡帕」三摩地
真正的释放法只会小众传播

奇迹 2020-12-23 10:15:59
其实我很想见见风老师真容，否则以后我们都不认识你😂
风 2020-12-23 10:16:00
不需要认识我
认指为月 2020-12-23 10:16:05
风先生，能把您获得自由的经历体验写出来，鼓舞一下大家吗？
风 2020-12-23 10:16:13
佛陀本人一生都在与个人崇拜对抗，不断地转移门徒对他的注意
我个人的体验不重要
莱斯特已经将他的方法系统化整理出来了
想学释放法的人不需要另一个大师的故事去分散对莱斯特教导的注意
清溪 2020-12-23 10:16:28
真正的释放法只会小众传播，这是为什么呢？
这么简单操作又免费，而且效果这么显著。
风 2020-12-23 10:16:30
因为人们想要世界
所以人们的心智会不断地添加去改变它的方向
六步骤是简单的道路，但心智想要复杂化
清溪 2020-12-23 10:16:32
哦，那是，学着练着，就变成不纯正的释放法了对吗？
风 2020-12-23 10:16:39
嗯
那些更改释放法的人只是不想要自由而已
郭星星 ฐ๖2020-12-23 10:16:40
您给自己多长时间达成这个协议
风 2020-12-23 10:16:48

明年没人达到，我就取消

清溪 2020-12-23 10:17:00

那真正的释放法，虽然没有把想要世界的这些人导向自由，但还是也能帮助解决世俗的大问题，对吗？只是不能最终彻底走向自由，是这样吗？

风 2020-12-23 10:17:05

世俗没有问题

问题是三大欲望

只要有三大基本欲望，就会创造源源不断的问题

Strong 2020-12-23 10:17:28

三大基本欲望是根源吗？他能够被释放完吗？

风 2020-12-23 10:17:48

可以被释放完

当你完全释放死亡的恐惧

一切就结束了

清溪 2020-12-23 10:17:55

如果没有走，选择还活在世间，欲望会不会又重启？

风 2020-12-23 10:17:59

不会

当种子被灭除，它永远不会再生

路易斯医生告诉我，“我有一次对上师说，‘先生，有个念头困扰着我，假设我在长久的努力后达到了解脱。我所得到的自由只会在梵天的一个白昼（Day of Brahma）有效吗？*（一个“梵天的白昼”，印度经典中描述宇宙显现的一个完整周期持续数十亿年。“梵天的白昼”之后是同等长度的“梵天的黑夜”。在梵天的“夜里”，一切外显的造物都被吸回。尚未解脱的存在们在这期间以“种子的形式”在灵的意识中休憩，等待造物的下一次显现。当下一个梵天的白昼到来，他们会继续他们之前达到的无论什么状态。）万一下一个梵天的黑夜过后，造物再次显现，我和其他每个人，再次被送出去从头经历漫长、疼痛的挣扎怎么办？现在的这些努力，不就白费了吗？”

“完全不需要害怕，”上师向他保证，“**灵魂一旦自由，就会永远自由。它再也不需要踏上漫长曲折的演化道路。**”

“那个回答，”医生向我坦承，“是一个巨大的安慰！”

在 2020-12-23 10:19:05

@风 不是得帮助到六个人解脱吗？您的协议是修改过的还是按照原协议执行呢？

风 2020-12-23 10:19:15

到明年还没人自由的话，我再待着就是对别人的拉扯了

戎 2020-12-23 10:19:48

@风 风老师　请教下　这个三摩地和常人说的几维世界有什么不同呢[抱拳]

风 2020-12-23 10:20:21

维度是建立在空间的假设之上的

瑜伽科学中所说的三摩地是接触到无限意识

清溪 2020-12-23 10:20:44

风老师能够发张本尊照片也好啊，大家就知道一个名字，很像传说中的样，很传奇。[调皮]

风 2020-12-23 10:20:14

我不会满足大家对“风”这个个体的好奇

如果莱斯特是一扇窗户，我只是指你们去透过那扇窗户看到无限存在

所以我甚至不需要成为那扇窗户

莱斯特已经是那扇窗户了

去释放吧

奇迹 2020-12-23 10:21:08

@风 我有个小问题，对世界发生的某些事情的恐惧，就想防备或者预防，比如被杀或者被陷害，这些外面的都不管它，只是释放自己的恐惧和抗拒吗？

不管外面世界发生什么？

比如新冠疫情之类的，世界升温啊之类的

风 2020-12-23 10:16:48

研究幻象会让你误以为真实

你没有必要去研究它们

你经历的事情不是世界加诸于你的

持续释放

需要注意的只有六步骤

释放就可以了

世界是你的潜意识和表意识思想的总和投射的

你压抑念头，不代表它不起作用

潜意识念头仅仅是你没有去看它

而不代表它不在运作

持续释放就会有愉悦

每一次释放都会比之前更愉悦

多温习六步骤

多做释放

在 2020-12-23 10:18:17

@风　　谢谢风[玫瑰]

风 2020-12-23 10:18:23

不客气

不要在外界找安全感

如果心里不踏实，那就释放吧

2020-12-23 卡拉玛经

清溪 2020-12-23 11:14:47

@风　　风老师，最近释放时，在感受到当下感受时，去觉察它是来自想要认同，

还是想要控制，突然就能够认出背后是想要生存。

这样直接就释放想要生存，可以吗去?

想要生存，就是想要安全，也就是害怕死亡，对吧？

这也是面对死亡恐惧的一种释放吗？

风 2020-12-23 11:15:42

如果觉察到想要生存，那你就释放吧

想要生存、想要安全就是死亡的恐惧

一个人要有佛陀这种程度的自立，才有可能达到终极自由

我把卡拉玛经的这部分内容给了 Roller

学会释放法之后，你还需要莱斯特吗？

你不需要莱斯特，更不需要我

让六步骤进入你的经验，带着你走

2020-12-23 我发现自己设立了目标，然后感觉并不想要它

天成 2020-12-23 14:01:15

我发现自己设立了目标，然后感觉并不想要它

风 2020-12-23 14:02:20

那你就换一个想要的

你要设定想要的目标
获得想要的一切

天成 2020-12-23 14:03:49

我发现自己有些奇怪，**没有钱，对钱却没有兴趣**
就是那个 20 万的目标，我发现自己不想它或者不敢

风 2020-12-23 14:04:43

有时候你是压抑了自己的欲望

天成 2020-12-23 14:05:03

是有的

风 2020-12-23 14:05:18

但是你设定目标，就设定目前想要的
因为目标是促进你释放的动力
只有你想要的东西才会给你动力

天成 2020-12-23 14:05:49

因为设定了 20 万，发现不太想要
没有达成又放弃了

风 2020-12-23 14:06:19

你可以找一个想要的
你总有想要的
就算你不想要这个目标
你设立一个真正想要的
因为目标的目的只是为了勾出你的程序，进行释放

2020-12-23 从世界转向内在

Liz Zhang 2020-12-23 14:48:23

「涅比卡帕」三摩地是通过不断的释放自动获得是吗?

天成 2020-12-23 14:48:35

[聊天记录:2020.11.28/22:02:16]

天成转发聊天记录参考
【
2020-11-28 风与天成 — 「涅比卡帕」三摩地的实际性经验
2020-11-28 风与天成 — 如何可以快速经验性地达成第一步？
2020-11-26 风与天成 — 无畏是 50%自私 50%无私
】

刚才师兄发的「涅比卡帕」三摩地和这里的超级 Google 似乎不同。从世界转向内在，就会自然达到超级 Google 吗?

风 2020-12-23 14:48:50

是的
你知道**快乐的唯一来源是无限存在**，其他方向不起作用了
你的一切决定就会朝着它的方向去
这会让你立即达成「涅比卡帕」三摩地（种子不再起作用的无限存在）
在无限存在中，你可以知道所有事
这就是宇宙级 Google 比喻的意思

Elizabeth Zhang 2020-12-23 14:49:00

我现在有强烈的心愿，同时也在释放垃圾。还有业力会拖拉做事。是不是下一步释放到看到那些事，可做可不做我都圆满开心自由。心不动。在这个状态下，再体会细微的控制和认同，然后会自然滑入 Google 状态？

风 2020-12-23 14:49:24

不是

当你释放到“快乐的唯一来源是无限存在”成为你的完全经验时，你就会自然结束去世界的任何地方寻找快乐的行动
这时候你的流向转变了，会自动进入「涅比卡帕」三摩地
一旦进入之后你就不会再出来了
不会再往后退
因为退路的种子已经没有力量了

Elizabeth Zhang 2020-12-23 14:50:01

感觉到想要和想做越来越少，原来看很严重的事件，也不想做了。向着你说的这个方向进发

风 2020-12-23 14:50:47

要贯彻六步骤
这样你能从内在得到一切快乐
或者通过释放实现目标来调转方向
get everything by releasing only
这样也能让你走在六步骤上

ZOEY 2020-12-23 14:51:16

@风现在很多很多次都能非常快速地觉察到想要安全，释放更加深入，清晰地看到最底层的这个驱动运作。但在 get high to release 的时候，觉察到好像害怕自己更快乐，不知道再快乐下去会怎样的感受，还是想要安全，竟然会害怕快乐自由

快乐时光 2020-12-23 14:51:11

@风，我确定是在性上卡住了，能量卷曲在身体里紧攥感，不对抗，释放控制。请问面对这个主题上突破，还是定其他目标上突破

风 2020-12-23 14:52:00

你害怕让自己感觉更好

ZOEY 2020-12-23 14:52:19

@风 是的，就是这样，好像感觉我要消失了

风 2020-12-23 14:53:13

很多人都害怕让自己感觉更好，但这听起来不是有点傻吗？😄

继续释放吧

如果这对你来说是个问题，那你可以在这个主题上释放

2020-12-24 瞬间显化的核心是什么

Cynthia 2020-10-24 12:59:00

@风 师兄，我想问一个问题，**怎样是释放彻底**？是对一个目标释放到不管目标实现与否都不在意吗？

风 2020-10-24 12:59:17

释放到完全拥有的感觉后，继续释放

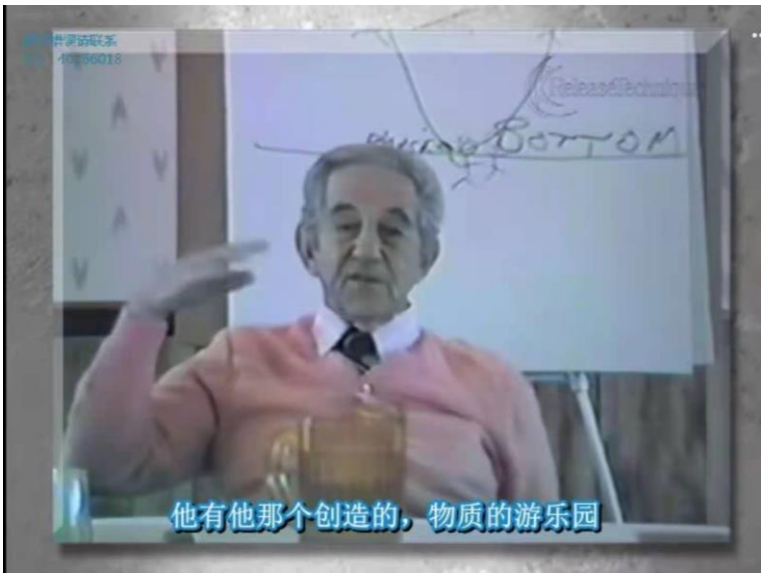
接着你的心智就会自动离开这个目标，不会再想到它

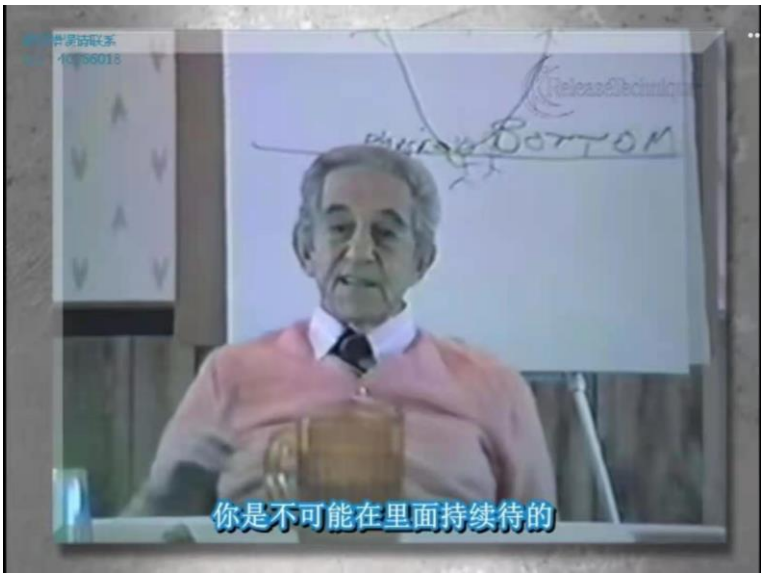
然后它就会显化

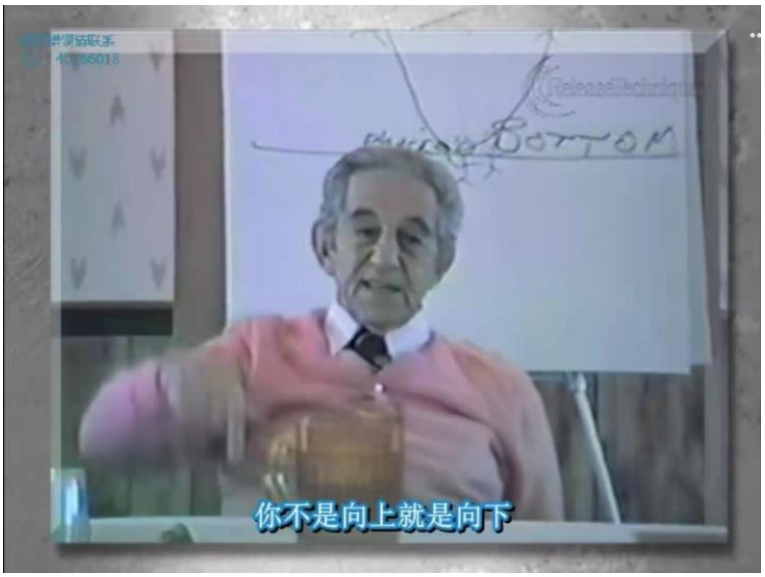
认指为月 2020-10-24 12:59:30

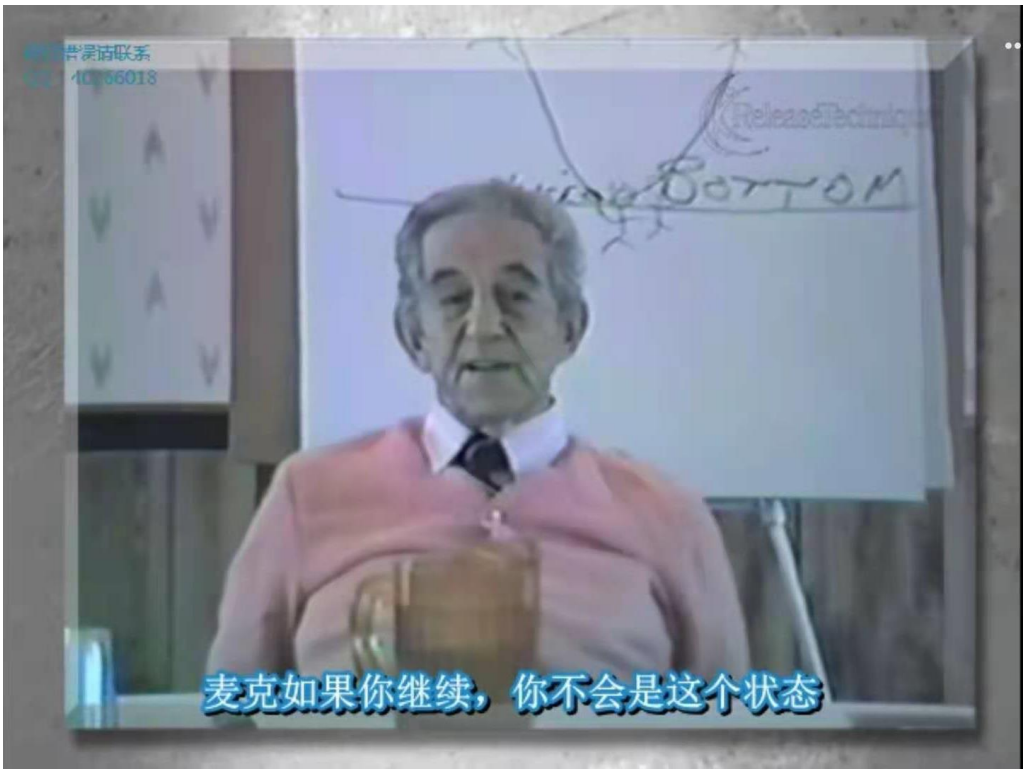
风先生，能说说瞬间显化的核心是什么吗？

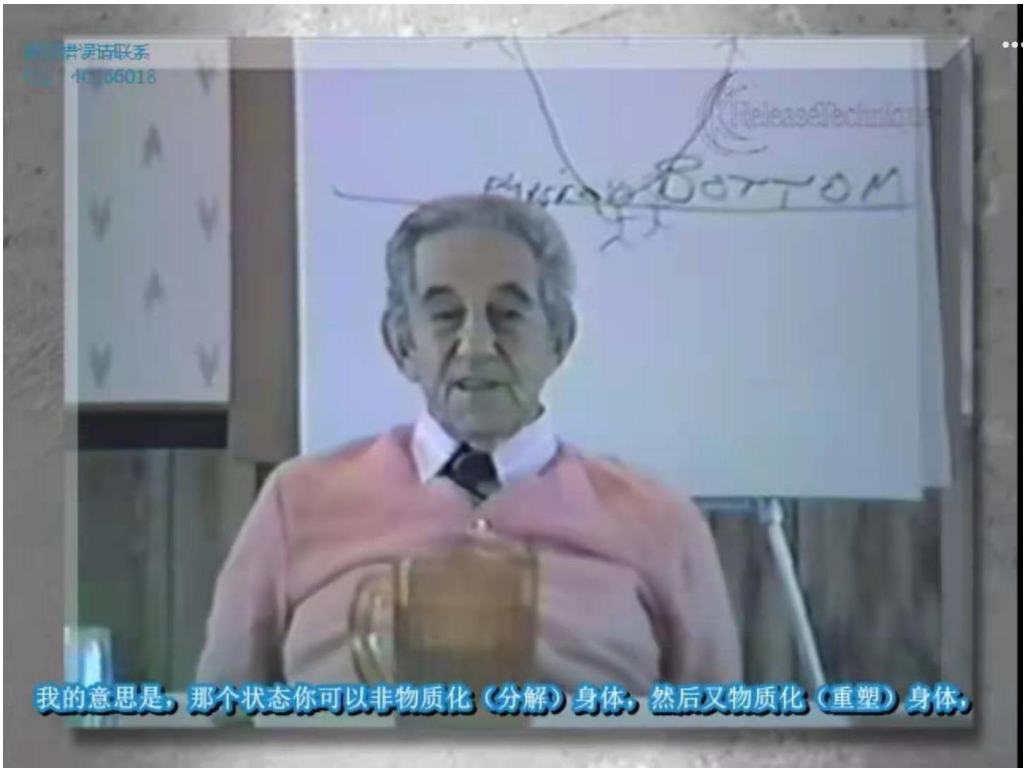
风 2020-10-24 13:01:05

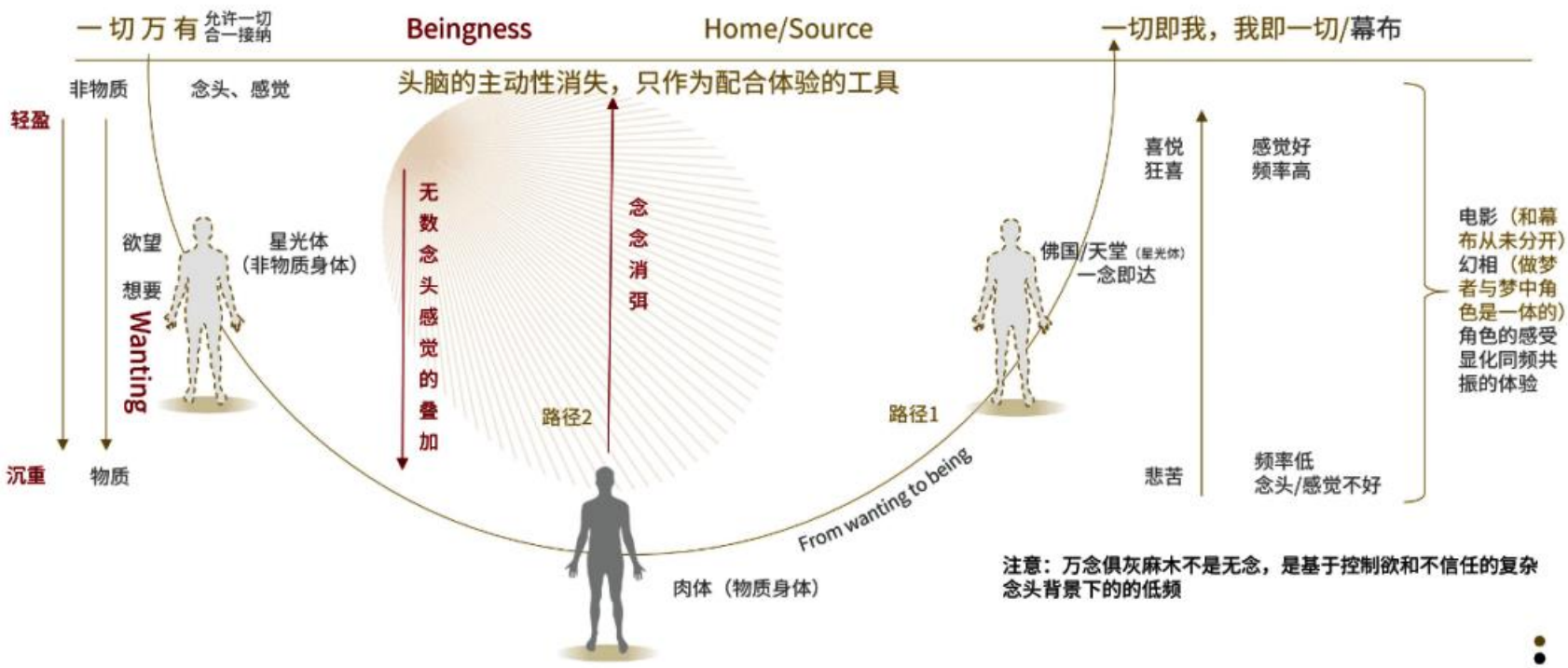



BOTTOM
你是不可能在里面持续待的


BOTTOM
你不是向上就是向下


麦克如果你继续，你不会是这个状态


我的意思是，那个状态你可以非物质化（分解）身体，然后又物质化（重塑）身体，


一切万有
允许一切
合一接纳
Beingness
Home/Source
一切即我，我即一切/幕布
头脑的主动性消失，只作为配合体验的工具
非物质
念头、感觉
轻盈
沉重
物质
欲望
想要
Wanting
星光体
（非物质身体）
无数念头感觉的叠加
念念消弭
路径2
路径1
From wanting to being
肉体（物质身体）
喜悦
狂喜
感觉好
频率高
佛国/天堂（星光体）
一念即达
悲苦
频率低
念头/感觉不好
电影（和幕布从未分开）
幻相（做梦者与梦中角色是一体的）
角色的感受
显化同频共振的体验
注意：万念俱灰麻木不是无念，是基于控制欲和不信任的复杂念头背景下的的低频

风 2020-10-24 13:05:05

这是群主把它折叠起来的东西

它们不是莱斯特的教导

是学生掺入头脑的个人理解

Cynthia 2020-10-24 13:02:04

这样呀

我说呢，怎么那么矛盾

Elizabeth 2020-10-24 13:02:11

已经实现的感觉是要伴随很高的喜悦，还是一种直觉的拥有

风 2020-10-24 13:02:54

当你知道你已经拥有了，你不需要确认

然后你会自动停止关注它

接着你就会得到它

Elizabeth 2020-10-24 13:03:06

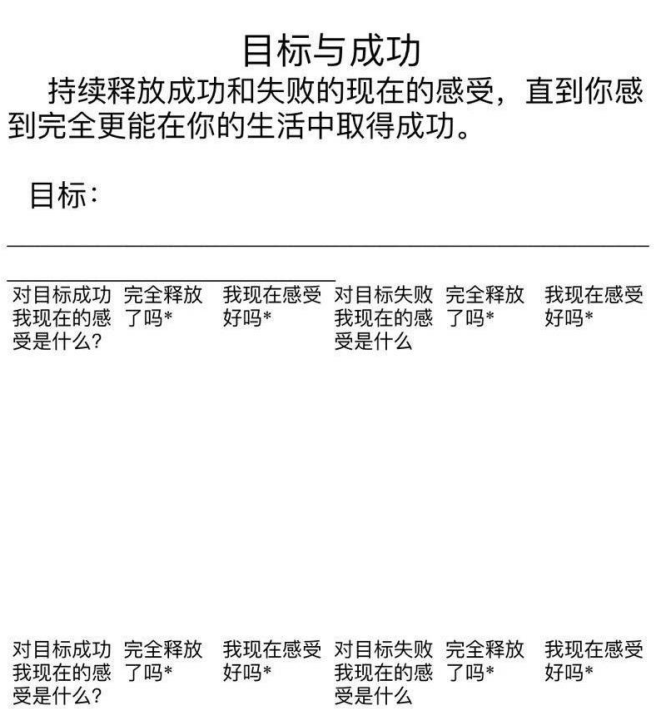
我看到教科书和视频上是要双面释放

风 2020-10-24 13:04:18

你可以释放关于它的 attachment（贪恋、黏着）和 aversion

释放时依然是三大欲望

Elizabeth 2020-10-24 13:05:10



对目标成功我现在的感受是什么?
完全释放了吗*
我现在感受好吗*
对目标失败我现在的感受是什么
完全释放了吗*
我现在感受好吗*

风 2020-10-24 13:05:17

每一次释放都会让你感觉更好

你就会知道它已经是你的了

接着你会自动 hootless

Elizabeth 2020-10-24 13:05:24

实现的速度完全依赖于释放的速度是吗。

Elizabeth 2020-10-24 13:06:10

还是说世界会按照它的步骤调整显化

风 2020-10-24 13:25:01

会在最合适的时候显化出来

不过这个只是物质世界的迟钝性

当你能够显化之后，莱斯特鼓励你达到物质化和反物质化

那个就是立即的

Liz Zhang 2020-10-24 13:25:20

物质化和反物质化是如何的

这个立即不也是在物质世界吗

风 2020-10-24 13:25:36

嗯

但你超越了物质世界的限制

Liz Zhang 2020-10-24 13:26:07

为什么这个就没有延迟之前目标就延迟

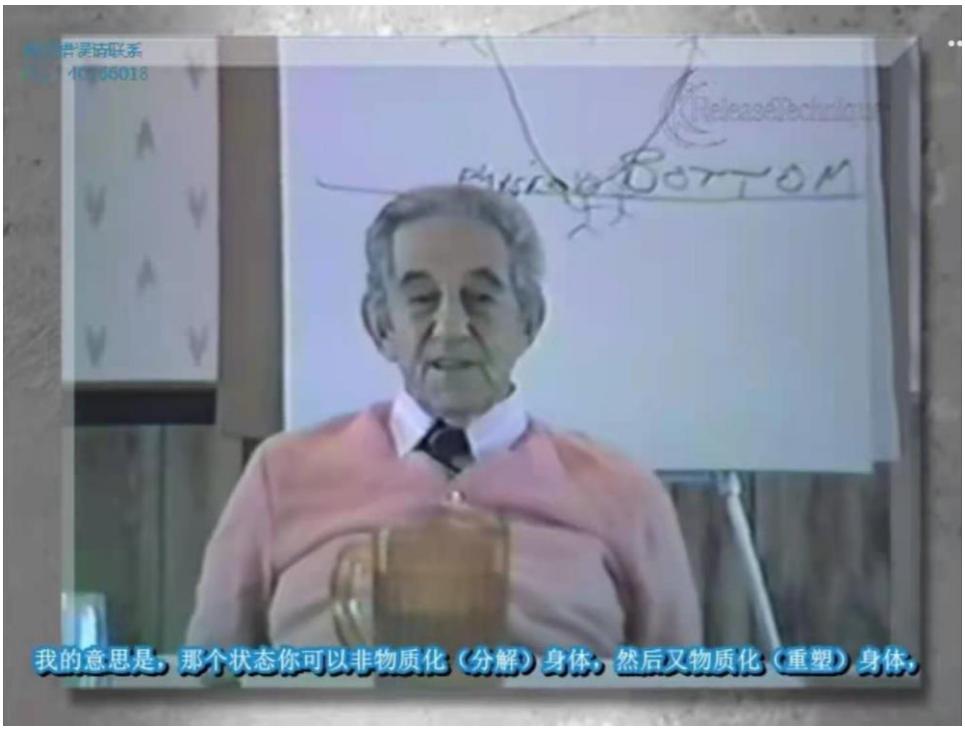
风 2020-10-24 13:26:41

因为你达到星光界了

清溪 2020-10-24 13:28:07

怎达到物质化和反物质化怎样理解啊。反物质化是什么意思？就是超越物质世界的限制了就是反物质化吗？

风 2020-10-24 13:28:34



物质化就是让物质瞬间出现

反物质化就是让物质瞬间消失

认指为月 2020-10-24 13:30:00

反物质化可以让别人消失吗？

风 2020-10-24 13:30:11

可以

印度的古代瑜伽士经常这样做

Liz Zhang 2020-10-24 13:30:24

先实现所有目标，然后继续释放，能量会达到星光界，于是可以在这个物质界物质和反物质？

风 2020-10-24 13:30:47

他们不会轻易剥夺他人的生命

是你的意识状态达到了星光界

认指为月 2020-10-24 13:30:51

这是赤裸裸的控制呀

Liz Zhang 2020-10-24 13:31:04

控制没问题 想要控制才是问题

风 2020-10-24 13:31:45

【链接：Goals and winning 你必须赢得目标 https://mp.weixin.qq.com/s/wyfo3-6CSikhDubfP3Qk8Q】

风 2020-10-24 13:32:03

正如我们所知，控制并不是一个不好的词，也不是一件坏事情，“想要”控制才是。当我们自由的时候，我们只需轻松的意念就可以完全掌控整个宇宙。当你变得自由，你的心智是安静的，没有任何想法，所以你放在头脑里的任何一个想法都会凝聚实现。但是目前你的心智可能被成千上万的想法所困扰，而所有的想法都与 AGFLAP 有关。

风 2020-10-24 13:32:10

你要达到完全掌控宇宙的程度

你要先掌控物质，然后掌控心智，做心智和物质的主人

这样，你就能发现自己的无限本质

大家直接看整理翻译出来的莱斯特音频吧

东西里面都有

莱斯特的音频视频都有答案

认指为月 2020-10-24 13:35:18

风先生，莱斯特先生曾经对他学生预言地球不久后会爆发核战，您能说说留给大家的还有多少时间吗？

Cynthia 2020-10-24 13:38:33

就是在用目标释放法的时候需要视觉化吗，视觉化目标实现的场景

风 2020-10-24 13:38:46

这个我说过，完全毁灭在 70 年后

只有达到 cap 的人能活下来
不需要
不需要刻意去视觉化

Cynthia 2020-10-24 13:39:04
那就是视觉化这些东西都是其他人加进去的

风 2020-10-24 13:40:16
这个世纪是清理的世纪
地球是一个进阶课堂

There are different grades of schoolrooms for different planets. This one is a postgraduate course. It is of the most difficult, and therefore affords the greatest growth. All of us who are here are advanced soulsadvanced in that we have chosen an extremely difficult place of abode. We wanted a higher course, a tougher one, and we've got it!

在不同的星球上有着不同级别的教室，这一个是大学毕业后的课程(postgraduate course)。这一个是最困难的，也因此能获得最伟大的成长。所有在这里的我们，都是进阶的灵魂(advanced souls)--进阶在我们选择了一个极端艰困的地方来落户。我们想要一个更高级的课程，艰难一点的，然后我们如愿以偿了！

但是，地球已经偏离了它的灵性目标
因为 95%的人都在 agf 里面
人们把它当成一个奴役与被奴役、享受物质的地方

Elizabeth 2020-10-24 13:41:11
如果一个人开悟可以完全反物质，为何不能直接把所有情况改变正面

时代万物互联 2020-10-24 13:41:54
活在 cap 里，就可以躲过地球核战争吗

风 2020-10-24 13:42:16
所以会自行纠正，清走一批不学习的人

Elizabeth 2020-10-24 13:43:01
而是躲起来自己享受清闲

风 2020-10-24 13:44:09
莱斯特视频里面有答案
如果不是所谓的大师 hold 住地球的原子，地球早就已经解裂了
尤迦南达干预了一次
不过这一次没必要干预了
这一次清理是好事
挂科重修，以获取更多体验

在韩战期间，有人问上师，“作战的美国士兵会因为杀戮背负坏的业力吗？”

“他们在履行他们作为士兵的责任，”上师答道，“不，他们不会因此背上坏的业力。这是一场

神圣的战争。坏人必须被击退，否则的话全世界都会被奴役。”

这个故事不光是这些。上师在战争开始后对我们少数几个人说，“当南韩被北韩侵略时，我将协助南韩防御的念头植入了杜鲁门总统的心中。要是南韩失败的话，共产主义者会进而侵占日本，继而会占领阿留申群岛，从那里他们会继而侵略阿拉斯加和北美。最终，全世界可能会被扫入共产主义的唯物主义哲学。由于这些原因，守卫南韩非常有必要。这就是为什么我将它称为一场神圣的战争。”

我着迷于听到的这一暗示，即大师们有时候会在世界事务中扮演积极的角色。这意味着他们关心的不仅仅是个体的救赎，也包括人类整体的灵性提升。

当希特勒首次掌权时，帕拉宏撒·尤迦南达，由于数个原因，对此事抱有某些希望。其中的一个原因，是凡尔赛条约的不公平，强迫德国落入了实质上的穷困。他也看到，如他对少数人所说的，希特勒在某个前世，曾经是希腊的亚历山大大帝，曾经表现过对印度的瑜伽行者的兴趣。然而，当希特勒允许自己被权力的野心攫取，该野心歪曲了他潜在的灵性倾向。这时，好几位大师开始进行反对他的工作。大师们总是在业力法则的范围之内工作。如此，他们不会试图改变世界的命运，而是在相关个体的业力范围之内工作。所以，他们影响了希特勒的意识。不过，他们拥有许可，将某些念头植入希特勒的心里，使其犯下最终导致他毁灭的错误。例如，他们从内在给他建议，将他的力量分散，同时作战于东边和西边，以及非洲。他们通过滋长他的自信，让他感觉自己拥有“战无不胜”的能力，达到了这一点。军事上，德国本不需要分割它的前线战区。该自我-分散最终被证明为是一个致命的错误。

关于几位世界领袖的前世，有趣的是，上师说墨索里尼曾是古罗马的马克·安东尼，斯大林曾是蹂躏亚洲的成吉思汗，温斯顿·丘吉尔曾是拿破仑。（我有次问他，“罗斯福曾经是谁？”他回答“我从未告诉过任何人，”他短暂停顿后又说道，‘我害怕我会惹来麻烦!’）

关于拿破仑他说，“他曾经想要摧毁英格兰。作为丘吉尔，他不得不主持大英帝国的解散。第二次世界大战背后的神圣目的是为了解放‘第三世界’的各个国家，其中的大部分都是英国的殖民地。再次地，拿破仑曾经被短暂地放逐到厄尔巴岛。之后他又重掌权力。类似地，丘吉尔曾经被逐出政治圈：现在他又重新获得了权力。”

主要是希特勒那一次
大师们给希特勒植入了一些信念让他失败了
继续释放吧

清溪 2020-10-24 13:50:21

这个学习，不是指知识性的学习吧？而是智慧层面的领悟，与心智无关吧？

风 2020-10-24 13:50:39

这类事情没有必要讨论太多
灵性成长

2020-12-24 心智自然停止围绕某物，就是 hootless

Elizabeth 2020-12-24 13:59:14

英文是：you don't give a hoot

最后一句

也就是完全不在意

风，请确认下我听到的对不对

风 2020-12-24 13:59:19

你听到的是对的

他的断句错误了

every impossible, no matter how impossible, become immediately a possible ,as you completely released on it.

这是一句

Elizabeth 2020-12-24 13:59:50

最后一句也超级重要

不然会误解

You know you completely released on it when you don't give a hoot

每一个不可能，不管多么不可能，当你对它完全释放之后，都会立即变成可能

当你完全不关注它的时候

[聊天记录：20201224_13:12]

【

风 **2020-12-24 13:12:15**

看来很多人错误理解了莱斯特说的 hootless。

伯利恒之星 **2020-12-24 13:12:29**

错了。莱斯特录音里有听过 don't give a hoot，完全不是 careless 的意思

风 **2020-12-24 13:12:48**

如果人停止关注某物，对它的欲望就会消失，你就会得到它。这个心智自然停止围绕某物，就是 hootless。

】

莱斯特音频中解释过这个 don't give a hoot

意思就是，**当你完全释放之后，你的心智会彻彻底底对它失去关注**

这个音频在油管上

时代万物互联 2020-12-24 14:00:06

那这样，验证岂不是很难验证到

风 2020-12-24 14:00:18

不会

当你彻底失去关注之后，很快就会显化

时代万物互联 2020-12-24 14:00:29

实现了才不会关注吧，

风 2020-12-24 14:00:48

嗯，你会完全知道它实现了

然后你会自然不关注它
所以我才和你说，你要释放到完全知道它实现，然后继续释放

时代万物互联 2020-12-24 14:01:15

这时候还要延迟吧

风 2020-12-24 14:01:26

这种延迟没有关系
其实已经实现了
胶片已经放进去了
只是投射到荧幕上的时间

清溪 2020-12-24 14:01:38

都完全知道它实现了，为什么还要继续释放啊？不懂

风 2020-12-24 14:02:18

继续释放你才明白自己是不是真的完全释放
有时候你会把不完全的知道当成完全知道

清溪 2020-12-24 14:02:42

继续释放怎么操作？怎么问句？

风 2020-12-24 14:03:05

事实上你真的完全知道时，你的心智会自然把它完全释放，不会再关注它
嗯，只要有感觉，就继续释放

2020-12-24 按六步骤就不是逃避

明 2020-12-24 14:07:12

聊天记录（2020-10-23_19:20:21）
图片
这里的行动是指什么？

阿宽 71319 2020-12-24 14:07:26

是啊，行动是指去为目标拼搏吗

明 2020-12-24 14:07:34

必须在世界中做，必须在行动中做。这两句不好理解，我卡住了

贞贞 2020-12-24 14:07:49

你天天呆在家，不跟很多人互动，你产生的感受不够多啊，怎么做释放呢

阿宽 71319 2020-12-24 14:08:02

我就天天待在家，情绪也很多啊

明 2020-12-24 14:08:29

我以为只要释放就可以了，原来不行啊[尴尬]

阿宽 71319 2020-12-24 14:08:40

虽然不是波动很大的情绪

贞贞 2020-12-24 14:08:51

@阿宽 71319 持续释放[捂脸]
释放到不害怕跟任何人互动[偷笑]

阿宽 71319 2020-12-24 14:09:12

是啊，主要，我该怎么行动呢

哦，是啊，这个是[强][强]

明 2020-12-24 14:09:16

@阿宽 71319 你不用工作吗？

风 2020-12-24 14:09:38

不是

只要释放就行了

明 2020-12-24 14:09:52

老师来了

阿宽 71319 2020-12-24 14:09:55

不用

风 2020-12-24 14:09:59

莱斯特这段话的意思是**你不用刻意去把自己隔离起来**

不需要逃离俗世

贞贞 2020-12-24 14:10:12

嗯嗯

明 2020-12-24 14:10:20

@风 我现在不用工作，没必要一定找个工作，是这样吗？

贞贞 2020-12-24 14:10:35

因为在行动中是没有任何障碍的[偷笑][呲牙]就是害怕别人给自己挑刺[捂脸][捂脸]

风 2020-12-24 14:10:50

嗯，是这样的

你不需要找工作

明 2020-12-24 14:11:00

那我算是逃避吗？

天天在家里释放

啥也不干

风 2020-12-24 14:11:16

按六步骤就不是逃避

我给你看一段莱斯特的回答

Well, she had to go out and look for a job, she had to go to an agent, she just couldn't sit down and wait.

问:她必须出去找份工作，去中介所，她不能坐以待毙

Liz Zhang 2020-12-24 14:11:42

自己的行动 身体 他人 本身也是投影图片。只要投影源（心/感觉）变了，一切自动变。但在

投影源没变的情况，所有行为也是跟你投影源一致的。你认为自己有必要找工作就有必要，你认为是逃避就是逃避。你认为不需要找自动一切会好就会一切都好。-个人理解，按照莱斯特和风的为准

Lester: I say all she had to do was to let go and be herself. Then even if she locked herself in a chamber somewhere, the things would have come to her. You don't sit down and wait, you don't do anything. Just let go of the sense of doer ship. You just know that everything is perfect and then the slightest thought you have will quickly come into being. There's no limitation on God, the Self. Whatever you thought, would have to come into being if you let go, because you're invoking your infinite power, your Self. Nothing can stop it!

答：我会说她真正要做的是放手，成为她自己。这样哪怕她被锁在屋里，她想要的也会自动到来。不要等待，不要做其它任何事，只是释放想要作为的感觉。你已经知道一切都是完美的，那么即使最细微的念头也会成真。上帝是无限的，真我是无限的。如果你释放，不论你想什么都会成真，因为你激活了你无限的力量，你的真我。没有什么能够阻止它！

But at the same time you have to struggle to get some action. 问:但同时你也要去行动啊 Lester: No, I said just the opposite, I say lock yourself in a chamber and padlock the outside of it and if you do what I'm saying you'll find that it will be effected. It has to be. Nothing can stop it! Omnipotence is invoked!

答：不，我说的正好相反。我说的是把你自己关在屋里，外面再挂上把锁，如果你按我说的做，你会发现它是有效的，它也必定如此。没有什么能阻止它，因为全能被启动了！

明 2020-12-24 14:12:19
[色]

Liz Zhang 2020-12-24 14:12:50
你认为是啥，一切就会是啥。诚实的面对你的心和感觉。释放你不需要的感觉
明 2020-12-24 14:12:55
幸好问了这个问题，差点儿又理解偏差了[发呆]
Liz Zhang 2020-12-24 14:12:59
心没变行动没用
明 2020-12-24 14:13:04
@风 明白一些了，重点是有没有按六步骤来做
Liz Zhang 2020-12-24 14:13:19

以感觉为准。莱斯特和风已经说的很明白了。自己非要在头脑里转，怪谁呢

明 2020-12-24 14:13:23

不是看外在的行为

虹宇 2020-12-24 14:13:50

@风 请教您，在家需要锻炼身体吗？[呲牙]不锻炼感觉没肌肉。我的意思是，除了释放之外，锻炼也不需要吗？

风 2020-12-24 14:13:57

还是用莱斯特的话来回答

Exercise is good if one believes it is good. **如果你相信运动是好的，它就是好的。**

贞贞 2020-12-24 14:14:08

自由了，爱锻炼就锻炼，不爱锻炼就躺着。最近我天天吃炸鸡块，没吃饭，反而变瘦了 [捂脸]

虹宇 2020-12-24 14:14:34

@风 谢谢您。明白了。

2020-12-25 摧毁假大师

风 2020-12-25 00:30:08

当收到内在指引之后，我们会去摧毁这些假大师

为耶稣的再次到来铺路

天成 2020-12-25 00:30:41

耶稣什么时候到来？

风 2020-12-25 00:30:54

核战之后

指出虚假从来就不是错误的

指出虚假、维护真理可能会遭来祸端，但这没有关系

2020-12-25 风与天成 — 高灵

风 2020-12-25 00:17:41

有十几个高灵参与了这一活动

这个时代太多了

天成 2020-12-25 00:18:23

耶稣也无力阻止他们吗？

风 2020-12-25 00:18:53

打假一定是有必要的状况

当有真心求道的人被蒙蔽，打假的行动就会发生

不想追求真理的人之间自娱自乐的戏码，大师不会去打扰
尤迦南达直接运用毁灭的蓝光摧毁过一些高灵
当它们对他的学生进行诱惑时，用毁灭的光束直接照射在上面，它们的星光体直接消散了

风 2020-12-25 00:19:47

掉入到演化的阶梯之下

2020-12-25 对真伪的辨别能力，来源于你自由的倾向

风 2020-12-25 00:44:19

所谓的明辨能力，其实不来源于头脑的智力
对真伪的辨别能力，来源于你自由的倾向
如果你追求自由或者真理，就自然能够明辨
这一点，**意愿比头脑智力训练更重要**
首先来到地球这个高阶课堂的人本身是业力非常好的
因为想要自由，才会来到进阶课堂
然后，在这里成为人类的人里面有很多是来体验痛苦与欢愉
他们在获取足够多的体验之后，才会转向内在
转向内在之后，会因为还有对世界的强烈倾向的作用，遇见一些满足自己头脑的相似的伪路径
需要业力非常好才能遇到真正的方法
而遇到真正方法之后，需要有强烈的自由倾向才能辨别出来，并坚持下去
所以走到这一步，确实需要非常非常好的业力

2020-12-25 风与天成 — 物质化和反物质化

天成 2020-12-25 01:02:58

你到达了物质化和反物质化的阶段吗？

风 2020-12-25 01:03:31

我超越了那个阶段
「涅比卡帕」三摩地是超越这个阶段的

天成 2020-12-25 01:03:53

物质化身体，反物质化身体，可以做到？

风 2020-12-25 01:03:59

嗯，我和莱斯特一样，每样能力只实验两次
然后就和普通人一样生活

天成 2020-12-25 01:04:49

你现在可以到火星吗
星光体出游

风 2020-12-25 01:05:03

哈哈
我没有试过，但我想这没有问题

天成 2020-12-25 01:05:30

或者来看看我

可以吗？

就像莱斯特给朋友打电话那个经历

风 2020-12-25 01:05:52

我不展示这个

展示神迹是没有意义的

天成 2020-12-25 01:06:14

嗯

你实验过什么能力？

风 2020-12-25 01:07:01

这部分，我想留着

你自己验证

天成 2020-12-25 01:07:21

就是莱斯特在视频说的？

我有些好奇

风 2020-12-25 01:07:41

差不多是那些

我最开始实验的就是物质化

后面又陆续实验了一些

天成 2020-12-25 01:08:13

物质化什么？

风 2020-12-25 01:08:18

但是对这些力量感兴趣是错误的方向

所以我不会分享太多

天成 2020-12-25 01:08:24

嗯，我其实不感兴趣

哈哈哈

不诚实

风 2020-12-25 01:09:26

不感兴趣你就不会问了

天成 2020-12-25 01:09:30

对

风 2020-12-25 01:10:22

去释放，都可以做到

我想说的只有这个

2020-12-25 风与天成 — 中美的业力都比较好，是因为两边都出了很多圣人吗？

天成 2020-12-25 01:37:27

中美的业力都比较好，是因为两边都出了很多圣人吗？

风 2020-12-25 01:37:38

中美的整体业力都是比较好的

天成 2020-12-25 01:38:20

是因为出了大师吗？

风 2020-12-25 01:38:36

集体的业力较好
比如各国入侵中国，清政府赔款
美国是唯一拿赔款全用来帮助中国的
拿庚子赔款建了清华大学
建了中国最好的大学，最好的医院

2020-12-25 欲望，情绪，感受的关系和差别

认指为月 2020-12-25 12:43:36

你说的意思是释放不注意感受，注意情绪？

风 2020-12-25 12:43:51

课程里面对感受用的是 feeling 这个词
九种情绪状态是 emotion categories
情绪分类下面的，叫做个体感受
individual feeling
从来和身体感受 sensation 无关，只是说释放后会伴随一些能量消散的感觉

现在如果你注意到这里有很多分类：冷漠、悲苦、恐惧、贪求、愤怒、自尊自傲、无畏、接纳、平静，在每一个分类下面都有很多感受。在这个课程中我们要做的事是**当你觉察到当下的不管什么感受时**，它并不必然是冷漠、悲苦……如果你并没有以这样的方式觉察到，**你要做的是上溯（trace）到这些分类中**，我们这样做的原因，是每一次你释放了一点点悲苦，你释放了它下面的所有感受。所以释放悲苦要比释放下面这些个体感受要有力很多。当你将这些下面的感受上溯回这个情绪分类时，你释放掉这个分类，你会发现你上移得更快了。

认指为月 2020-12-25 12:44:12

风先生能讲一下，欲望，情绪，感受的关系和差别吗？

风 2020-12-25 12:44:25

About Releasing 关于释放（1）——莱斯特早期和学生创立释放法时的音频
原始释放法 2020-11-14
http://mp.weixin.qq.com/s?__biz=MzIxMjA5MTc0MA==&mid=2660690236&idx=1&sn=0b3d226d2c741f7dee6a8da8c6601760&chksm=8c291f0fbb5e9619fa63578916c54c83d0abac51e5aebb822777c1d3bb2abf454b5fbdb444ef&mpshare=1&scene=1&srcid=1225hfLKflbw2zHBJMHQ41cR&sharer_sharetime=1608871517101&sharer_shareid=1ca6e0789be857d7e3cb658117ce2da8#rd

这是一个非常有效率的方法，这是一个非常简单的方法。我们有了完整的图景，有了那些你必须去操作的心智和感受。我们有了图表，在图表中你知道了我们的潜意识心智，释放思想和感受。它们怎么被一起释放掉？那些表面的感受是怎样被一些我们叫做情绪（emotion)的更少的基本感受所涵盖？这些情绪是怎样被两个基本感受所涵盖？

我们向它们进攻，就能消除所有的感受！它太基本了，因此极致高效。

情绪表下面的那些描述，就是表面的个体感受（individual feeling）

九种情绪分类，就是驱动那些个体感受的
想要控制和认同，是两种基本感受，驱动九种情绪分类

时代万物互联 2020-12-25 12:44:50
也就是说身体通过释放会有一些现象发生，比如打嗝，之类的是吗？

风 2020-12-25 12:45:22
想要生存（对死亡的恐惧），驱动想要控制和认同
因此，**感受、情绪、欲望都是 feeling**
只是表面的感受和更基本的感受
第一个感受，也就是最底层的感受就是对死亡的恐惧

时代万物互联 2020-12-25 12:45:38
有没有都正常是吧
风 2020-12-25 12:45:50
嗯
课程也在后面开始释放欲望之后说，有时候，释放发生得很微妙，如果你过于注重体感，就会卡住
它有时候会伴随感受中心的能量的消散
有时候只是感觉到心理上的更轻松愉悦

认指为月 2020-12-25 12:46:05
所以胀痛痛酸麻都是体感，无需关注？
风 2020-12-25 12:46:14
嗯
释放法从来没有说过要释放那些
释放法释放的只是 feeling
身体感受只是一个投射出来的结果
认指为月 2020-12-25 12:46:26
如果是释放欲望时，觉察到胸腹的胀痛的能量，那怎么处理？
风 2020-12-25 12:46:30
不用抵触身体感受，但主要关注心理上的感受就行了
基本欲望驱动九种情绪分类，情绪分类驱动所有个体感受，感受驱动成千上万个念头

认指为月 2020-12-25 12:46:43

所以释放三大欲望，当我们下决心不再去获取别人的认同，是否对释放的进展有帮助呢？

风 2020-12-25 12:46:51

只有释放才有帮助

如果你决心去不获取别人的认同，但是选择压抑的方式，那没有帮助

Elizabeth 2020-12-25 12:47:12

风说每个念头都会显化？那么我现在清理这些情绪和感觉，念头还是时不时在冒也有不好的，也有好的，如何同时显化呢

风 2020-12-25 12:48:59

We should start with the first step, consciously controlling matter. Whether we are aware of it or not, everyone is controlling matter all the time. Whether one wants to be a demonstrator or not, he is. It is impossible to not be a creator all the time. Everyone is creating every day. We are not aware of it because we just don't look at it. We have demonstrated or created everything we have! Every thought, every single thought, materializes in the physical world. It's impossible to have a thought that will not materialize (except that we reverse it). If we think the opposite right after we have a thought, with equal strength, we neutralize it. But any thought not reversed or neutralized will materialize in the future, if not immediately.

第一步，有意识地控制物质。不论我们是否意识到这点，我们一直都在控制物质。不做创造者，是不可能的。每个人每天都在创造。我们之所以无法意识到，是因为我们不去看它。我们显化或创造我们所拥有的一切。每个念头，每个单一的念头，都在这物质世界显化。在一个念头后往相反的方向想，且用同样的力，这个念头便失效。任何一个念头，在其生成后不立即扭转抵销它，这个念头就会在未来显化。

每一个单一的念头都会显化，只要你不抵消它

相反的念头会抵消掉前一个念头

如果你说“我有完美身体” ，下一个念头是“这不可能”，前一个念头就被撤销了

因此你需要释放那些驱动你的念头的潜意识程序

2020-12-25 你的感受激起了你的想要控制还是认同？

Elizabeth 2020-12-25 22:35:54

之前在情绪的释放中，是先找当下情绪。然后上溯大类。在大类释放。而不一定刚好是大类的那个词有特定感觉。在三大想要里也是这样**通过当下感觉上溯归类**，还是说三大想要是三种具体的感觉？@风

认出来是来自，还是认出来

风 2020-12-25 22:36:21

get them under
所有感受都是被这三大欲望驱动的
当你认出是哪个基本欲望时，它就会浮出来，并且立即有一个被释放的倾向
课程有一个问法，是 stir up
激起
你的感受激起了你的想要控制还是认同？
可以这样问
不要压抑你的其他感受，但主要关注想要控制和认同
如果想要生存浮现了，那就释放想要生存

2020-12-26 犯困是试图逃避感受的一种方式

Elizabeth 2020-12-26 18:36:13

实现目标的注意力自动脱离和这个狂喜有什么不同。持续释放到狂喜，但目标不需要到这里是吗@风

风 2020-12-26 18:36:26

当你得到了它，就自动停止关注它了
在目标实现之前，你只需要不停释放就行

Elizabeth 2020-12-26 18:36:38

如果是长周期的一件事，需要释放到感觉到已经拥有，并自动不去关注。但不需要到狂喜是吗

风 2020-12-26 18:37:01

嗯，实现目标不需要达到那么高的狂喜

Strong 2020-12-26 18:37:29

为什么释放会犯困？@风

风 2020-12-26 18:38:00

When we start moving into the Self, the ego starts putting blocks in the way: we get sick, we go to sleep, we have other things to do, etc., because we feel we will be destroyed if the ego is destroyed. We have convinced ourselves over the millenniums that we are these limited bodies, and we think it takes time to let go of these concepts of limitation.

当我们开始进入真我，小我会出来捣乱。我们生病，想要睡觉，或做其它事等等，因为我们认为我们会随着小我的被毁灭而毁灭。在过去的几千年里，我们一直深信我们是这有限的身体，释放限制性信念需要很长时间。

犯困是试图逃避感受的一种方式
想要生存是想要生存
想要生存，想要去死，这是一体两面

快乐时光 2020-12-26 18:39:16

这也可以当作是想要控制被释放的对吗？

风 2020-12-26 18:39:20

是的

2020-12-27 睡眠是之前意识状态的延续

风 2020-12-27 22:03:12

彻底释放关于一件事、一个人的感受，少则一分钟，多则几小时

只要你下决定去做

不需要拖长到几个星期几个月，甚至几年

大部分人把这个高效的方法用得极为低效

你可以在睡着前做释放

睡眠是之前意识状态的延续

奕灵 2020-12-27 22:03:25

这是什么原因呢？

风 2020-12-27 22:03:42

没有遵循六步骤

2020-12-27 释放根本不需要“坚持”

风 2020-12-27 22:15:25

释放根本不需要“坚持”

因为每一次释放，都不需要任何努力，而且都会更轻松愉悦

讲释放频率会比较奇怪

因为六步骤里面没有停下

2020-12-27 走神的话，只是一种逃避的倾向

Elizabeth 2020-12-27 22:14:17

我有轻松也有愉悦，但是不够清晰

风 2020-12-27 22:14:25

因此，通过简单地不断练习，让自己清晰起来

戎 2020-12-27 22:14:38

这个释放法的 6 步骤每一步你应该都能清晰的感受到　　这个愉悦每个人的感受都不一样　　我要是释放成功了　　那种愉悦的感觉就是说不出来的东西　　待在那个状态里就不想出来而且觉得好勇敢　　@Liz　Zhang

风 2020-12-27 22:14:50

这期间不用分析原理

抒心 2020-12-27 22:15:18

@风 我释放时通常前半段很顺利，等到后面就溜号了，我不知溜号后该怎么释放

了？

风 2020-12-27 22:15:29

你是说走神吗？

抒心 2020-12-27 22:15:36

是@风

风 2020-12-27 22:16:14

走神的话，只是一种逃避的倾向

注意到时，释放这个想要控制

你走神的状况就会越来越少

时代万物互联 2020-12-27 22:18:50

能指点指点我吗，

风 2020-12-27 22:18:59

其实没有太多需要指点的

因为答案就在六步骤里

时代万物互联 2020-12-27 22:20:10

我目前不知道自己是什么状态栏

风 2020-12-27 22:20:19

那就释放这个想要搞清楚

Elizabeth 2020-12-27 22:21:14

情绪感受的感觉是没有部位的还是也在胸腹？我之前感觉是情绪在鼻子和头脑附近。@风

风 2020-12-27 22:21:26

感觉在感受中心

Elizabeth 2020-12-27 22:22:10

心轮附近？

风 2020-12-27 22:23:54

不过你不一定要过度关注感受中心

重要的是你认出你的情绪

这样你就能够明显觉察到

没有情绪也是一种情绪

Elizabeth 2020-12-27 22:25:16

没有情绪如何释放

很多时候很细微

抓不到感觉

@风不关注感受中心　是关注自己当下的倾向吗?

风 2020-12-27 22:26:24

关注自己的情绪

因为你现在还没清晰体验到释放

因此建议从体验释放情绪开始

当你体验到释放情绪之后，就可以释放欲望了

Elizabeth 2020-12-27 22:27:00

情绪我释放过　有感觉。我再回去一趟吧

风 2020-12-27 22:27:17

不需要

你总是有感觉，在任何时候你都有感觉

Elizabeth 2020-12-27 22:28:04

情绪释放也没有愉悦　是有东西出来的轻松

风 2020-12-27 22:28:13

更愉悦

就是比先前更好

随乐 2020-12-27 22:28:41

感觉你好像不明显，感觉不到是什么

风 2020-12-27 22:29:00

感觉不到的话，就是模糊不清

Elizabeth 2020-12-27 22:29:18

情绪有的　就是释放欲望的感觉不明显了　或者说对愉悦有困惑　对更轻松没困惑

风 2020-12-27 22:30:50

释放对模糊不清的想要改变，感受就清晰了

2020-12-27 你可能觉得连续问几次没有感觉，甚至连续问十几分钟没有感觉是正常的

风 2020-12-27 23:39:13

不要问问题，释放去

我的回答很简单

你知道的

释放法是个极高效的方法，但是人们经常以极低效的方式运用它

不习惯每一次释放都变得更愉悦，所以才有这个问题

宗臻 2020-12-28 22:10:50

@风 请问怎样才能高效释放，体验到愉悦

风 2020-12-28 22:11:16

你可能觉得连续问几次没有感觉，甚至连续问十几分钟没有感觉是正常的

这只是在找释放感觉的初学阶段是正常的

平静自由 2020-12-28 22:12:41

@风 我有时候很快就愉悦了，有时候不行，不稳定，是感受没找到？还是个啥鬼

风 2020-12-28 22:12:50

释放一次就会更愉悦

看看第六步

每一次，每一次

没有在一次流程之后变得更愉悦，就是卡住，stuck

平静自由 2020-12-28 22:13:15

[得意]看来木有复杂的问题，也木有复杂的答案啊

顺行 2020-12-27 23:41:02

这个感觉，是你覆盖上上面的感觉清晰离开
然后下面有一阵愉悦涌上
这是一次释放
如果没有，那可能只是大脑的想象

——风

2020-12-28 当你追逐世界时，你是在发展心智，让心智变得更加嘈杂，这是在加剧痛苦

风 2020-12-28 22:12:12

the world is only misery
这是莱斯特的讲法，世界只是痛苦
这也是佛陀的讲法
这就是事实
世界只是心智的想象
心智仅仅是限制
当你限制了你的无限存在，你就是痛苦的

2020-12-28 22:12:38

那喜悦从何而来呢？

风 2020-12-28 22:12:50

所有快乐，都来自于心智安静后，你看到了更多的一些无限存在
只不过你错误地以为是外在的某些人事物带给你的
快乐的唯一来源就是你的无限存在
人们所谓的性高潮带来的快感，也只是暂时让心智安静而已
实现目标的快乐是什么呢？ 当你获得某些事物，暂时允许心智安静一些
当你追逐世界时，你是在发展心智，让心智变得更加嘈杂，这是在加剧痛苦
解除痛苦的唯一方式是调转方向，让心智安静下来
因为快乐的唯一来源无限存在，只有心智安静，无限存在才能显露更多
就是这么简单

2020-12-28 22:13:01

我好害怕你说释放都是痛苦的

风 2020-12-28 22:13:19

释放是会让你更愉悦的

抒心 2020-12-28 22:13:57

@风 解除痛苦唯一的方法是释放，持续释放，是吗？老师

风 2020-12-28 22:13:59

嗯，行动只会制造更多痛苦，只有释放能够让你解除痛苦

抒心 2020-12-28 22:14:00

@风 我为什么释放不出来喜悦的感觉呢？感觉自己也挺专注啊？

风 2020-12-28 22:14:07

😄 释放会让自己的感受更好

不是一次性达到非常喜悦，但会更好

慧轩 2020-12-28 22:14:19

@风 风大师，你现在是物质化反物质化显化吗[撇嘴]，我们怎么还都不显化啊[憨笑]

风 2020-12-28 22:14:29

多释放吧

抒心 2020-12-28 22:14:50

心里好像一点点散开了的感受吗？@风

风 2020-12-28 22:15:06

明显的轻松和愉悦感

很多东西不是不讲

讲了没有太大意义

慧轩 2020-12-28 22:15:18

那为什么不讲啊

风 2020-12-28 22:15:34

自己看到总比听别人讲好

真想知道什么，就释放，从内在获得答案

2020-12-29 允许没有感觉的这种感觉

晓丽 2020-12-29 06:05:48

我自己的卡住体验，有时是觉察到“想要”出来的时候，第一反应是评判，想压回去，当意识到这点时就“允许”，允许评判浮出，先释放掉这个，再释放想要，就会有清晰的愉悦感出来

允许没有感觉的这种感觉，释放掉这个想要控制，接着释放，或是允许逃避不想释放的感觉，释放掉这个想要控制，接着释放。

不使力，只是允许它浮现，允许它离开，释放过程就轻易

2020-12-29 最好什么都不要信

风 2020-12-29 11:12:23

其实不用关注我，释放法这条路，莱斯特是一扇窗户，但也只是窗户

以前学习佛教的时候，我读了「卡拉玛经」，以「卡拉玛经」为标准

这是别人发给我的一张图，我发给每一个人

最好什么都不要信

只有这种程度的自立才有可能自由

（注释：参考 **2020-12-23** 卡拉玛经图片）

2020-12-29 释放和体验觉知情绪有什么不同吗？

S 2020-12-29 11:20:12

想请教一下释放和体验觉知情绪有什么不同吗？之前有学习过觉知情绪，看着情绪在身体的某个部位，直到完全消失，现在用释放法，不知道有什么区别[抱拳]@我是无限风 2020-12-29 11:20:37

觉知情绪会有一点作用，不过学习释放法，最好严格按照释放流程

可以把以前学过的知识抛弃到一边，体验一下方法

汪景芳 2020-12-29 11:21:04

@风 谢谢老师，我自己觉知一年多，发现一般情绪容易觉知到，更深的情绪没发现，但是一直影响生活。朋友推荐释放法，看到后很开心，准备放下之前的开始专注 21 天释放。[抱拳][抱拳][抱拳]

风 2020-12-29 11:21:50

不客气

释放法很高效

汪景芳 2020-12-29 11:22:39

@风 好的，不称呼老师[玫瑰][玫瑰][玫瑰][玫瑰]释放的时候需要用笔记本记录训练吗？

风 2020-12-29 11:22:48

@汪景芳 可以用，可以先看群主整理的释放法课程

那里面提到一些记录本的用法

2020-12-29 每一次释放都在加深你自己的体验

风 2020-12-29 11:31:32

不用关注我这个人，因为我没打算当老师

我只是稍稍分享一下莱斯特的原始教导

这会有些帮助

在翻译的过程中，让我重新温习了一下 the way 系列，这帮助了我

因此我暂时留在群里分享一段时间

不过我不是老师

其实也不用请教太多

风 2020-12-29 11:35:23

方法很简单

六步骤，去实践它一个月

一个月到两个月，你就会完全自由

如果一两月做不到，那就不可能

简单，或者不可能
方法简单到根本不需要一个偶像
迅速到不需要一个标杆
因为你不需要望着别人
每一次释放都在加深你自己的体验
这个方法根本不需要你的任何信念和信仰

2020-12-29 想要让世界像你想的那样，就是想要控制

微暖 2020-12-29 11:42:12
@风 我体验不到想要控制，风老师
风 2020-12-29 11:42:29
想要让世界像你想的那样，就是想要控制

Jerro 2020-12-29 11:43:14
问自己是不是想要改变这个卡住，答却是“不是”
然后就进行不下去了

风 2020-12-29 11:43:46
你喜欢这个卡住吗？
Jerro 2020-12-29 11:44:05
我能看到我胸腔里慢慢都是要控制、要控制，但就没没法让它们走[流泪]
问自己是不是想要改变这个卡住，答却是“不是很想改变”
然后就进行不下去了
求助@风
风 2020-12-29 11:44:52
你喜欢这个卡住吗？
Jerro 2020-12-29 11:45:16
好像不讨厌
风 2020-12-29 11:45:30
那你也能决定放它离开吗？
Jerro 2020-12-29 11:46:01
不讨厌，依然放它离开。。。
艾玛，好想哭
风 2020-12-29 11:46:22
你想感觉更好吗？
Jerro 2020-12-29 11:46:57
在哭[流泪][流泪][流泪]，不知道[流泪][流泪]

汪景芳 2020-12-29 11:47:10
@风 是等遇到情绪的时候释放，还是专门挑起一些事情让情绪来了再释放？

风 2020-12-29 11:47:24

有的时候，你就是不敢让自己感觉更好而已，大胆一点[憨笑]

Jerro 2020-12-29 11:47:51

我病得很重，却不知道该怎么让自己好起来

或者说我都不知道自己想不想好起来

风 2020-12-29 11:48:16

任何时候你都有情绪

如果情绪不明显，那叫“模糊不清的感受”

Jerro 2020-12-29 11:48:29

我都觉得我时间不多了，却还是没有力量

风 2020-12-29 11:48:38

很明显，你想要改变某个状况

这个感受就是想要改变

Jerro 2020-12-29 11:48:52

但我却放不走想要控制。。

什么感受

风 2020-12-29 11:49:00

卡住只是一种感受，你感受卡住的感受，然后感受对它的想要控制

你能感受到卡住

它也只是一种感受

同时你能感受到对它的想要控制

Jerro 2020-12-29 11:49:28

我就说感受不到对卡住的想要控制，好像就是卡就卡了吧

这点让我很无力，进行不下去

风 2020-12-29 11:49:43

你想要让它不卡吗？

Jerro 2020-12-29 11:50:16

好像没有

风 2020-12-29 11:50:21

如果你不想要让它不卡，那你想想你要改变的事

Jerro 2020-12-29 11:51:56

@风 感受了一下，我同意放那个我并不讨厌的“卡住”的感觉离开就像同意放自己离开一样，很不舍得

所以所以很伤心

风 2020-12-29 11:52:27

那可以感受你伤心的感觉

然后放它离开

微暖 2020-12-29 11:52:40

@风 老师，她浮现出这个伤心，这个不用去看背后是什么欲望了吗？

风 2020-12-29 11:52:48

释放欲望更快

2020-12-29 释放卡住

风 2020-12-29 11:52:17

卡住只是一种感受，你感受卡住的感受，然后感受对它的想要控制

你想要让它不卡吗？

放轻松，释放是毫不费力的

释放想要控制，就是觉察到那个想要，同时你就自然有一个放它离开的倾向

当你卡住的时候，先注意到那个卡住的感受

卡住的感受浮现时，不要试图压抑它，也不要试图走一走、缓一缓后再释放

如果你逃避卡住的感受，或者把它压抑到潜意识中，它就会持续运作你

不需要分析

释放那个想要控制

卡住了

先允许卡住的感受表达出来

让自己感受到卡住的感受

然后释放对它的想要控制

模糊不清的感受，那就允许自己感受到模糊不清的感受

然后再释放对模糊不清的想要改变

2020-12-29 画面会随着感受的消散而离去的

虹宇 2020-12-29 11:55:27

@风想要一个目标，然后去释放这个想要吗？那不是有点矛盾？我想要头发变黑，可是我又去释放这股控制，是这样吗？

风 2020-12-29 11:55:46

想要＝匮乏

释放了想要，你就会感觉到拥有

释放目标很简单

看看你对目标的感受，然后释放

虹宇 2020-12-29 11:59:48

@风嗯，一直释放到自己内心有了拥有的感觉吗？

风 2020-12-29 12:00:26

嗯，当你完全拥有之后，你的心智就会自然不再包围着那个目标
接着目标就会掉到你的经验中
放轻松，释放是毫不费力的

我们一般说的“不在乎”是不正确的，因为当你压抑感受一段时间后，心智会过早宣布“不在乎”

微暖 2020-12-29 12:02:31

风老师，如果释放控制欲，就是释放一个用力感，那放它走换成松开它也一样是吗？@风

我是不是有点动头脑太多了，我在用头脑理解

风 2020-12-29 12:02:48

释放关于目标的所有感受，你会感觉到已经拥有，因为已经拥有，心智会自动从目标上移开

风 2020-12-29 12:03:17

不需要更改问句，问句不需要被理解
释放想要控制，就是觉察到那个想要，同时你就自然有一个放它离开的倾向
当你卡住的时候，先注意到那个卡住的感受

虹宇 2020-12-29 12:04:18

@风您释放的时候是机械的问句，还是根据自己的情况调整问话呢？

风 2020-12-29 12:04:34

卡住的感受浮现时，不要试图压抑它，也不要试图走一走、缓一缓后再释放
如果你逃避卡住的感受，或者把它压抑到潜意识中，它就会持续运作你

虹宇 2020-12-29 12:04:53

我有时候是根据自己的情况，调整问句。不知道是否作对了？
有时候开心的静不下来，释放。

风 2020-12-29 12:06:56

释放流程本身很简单
所以不需要做太多调整

微暖 2020-12-29 12:07:09

允许卡住浮现，然后觉察到想要改变它，释放这个想要？@风

风 2020-12-29 12:07:25

嗯

微暖 2020-12-29 12:10:58

风老师，我是不是过早练习释放欲望了，我对感受中心一点也不敏感@风

风 2020-12-29 12:11:41

如果你学会了释放情绪，就可以练习释放欲望

Sunny 庄 2020-12-29 12:12:12

如何对待“模糊不清”时候的状态呢？我是对一个目标持续释放后，开始有点这个感觉

清 2020-12-29 12:12:35

就是感觉有时候释放停留在头脑层面

风 2020-12-29 12:14:26

感受模糊不清的话，就释放对模糊不清的想要改变

“去做，持续去做，当你卡住的时候，使用这个方法中的‘怎么办’的流程，放开想要改变卡的感受的欲望。如果这是一个模糊不清的感受，那就放开想要改变这个模糊不清感受的欲望，当你释放掉之后，你就能再次进攻那个对死亡的恐惧的感受。”

大宝 2020-12-29 12:20:25

@风比如我现在释放目标 A,上来第一感受是想要控制，放掉来，然后下一个觉察到的是（过去）某个人 B 或是某件事 B 的想要认同，这样释放可以吗？

我发现释放现在的都会自动带出过去的事件情景

风 2020-12-29 12:21:12

可以

浮现什么就释放什么

清 2020-12-29 12:22:26

可以集中释放过去对自己创伤性很大的一些事件吗 想起来就要哭的那种@风

风 2020-12-29 12:24:35

可以啊

郝谦谦 2020-12-29 12:26:07

@风 我释放想要控制，就感觉放下一样东西似的。

风 2020-12-29 12:27:33

嗯，压抑就没有愉悦的感觉

只释放感受就行了

清 2020-12-29 12:28:25

不是画面 是感受 欲望

风 2020-12-29 12:28:28

画面会随着感受的消散而离去的

在 2020-12-29 12:32:22

刚才设定了一个目标。第一感觉居然是开心而不是担心害怕，这是进入幻想和期待了么？

还是我对第一感觉理解没对？

风 2020-12-29 12:34:49

释放就行

然后再看看有什么感觉

大宝 2020-12-29 12:36:49

@风所以释放目标（赚 100 万）举

例：第一个想要控制，第二个想要认同，第三个想要控制，然后卡住了、然后想要改变释放卡住吗？然后感觉愉悦，这样是对一个目标的一次释放吗？

风 2020-12-29 12:37:27

释放一个，再释放一个，再释放一个

直到你感觉拥有

平静自由 2020-12-29 12:37:37

昨天释放到一点点恐慌的感受是不是死亡的恐惧？我还是释放的想要控制

风 2020-12-29 12:37:59

恐慌是恐惧

恐惧是一种情绪状态

接着你可以看到你是想要控制，还是想要认同，还是想要安全

平静自由 2020-12-29 12:40:21

@风还是有啥感受就去允许浮现然后看看是哪种欲望就可以让他离开了

风 2020-12-29 12:41:11

释放欲望更快

平静自由 2020-12-29 12:42:13

如果出现一种感受想随他去不管了，也是压抑了吧，不算是释放吧？

风 2020-12-29 12:42:53

这是压抑

大宝 2020-12-29 12:43:10

到感觉拥有之后再重新对这个目标重复释放,还是换个目标休息一下之后再来？

风 2020-12-29 12:43:29

感觉拥有之后继续释放

大宝 2020-12-29 12:43:30

我的意思是直到显化完成为止还是感觉拥有就行了

风 2020-12-29 12:43:38

直到你完全确定它是你的了

这时候你不需要停止释放

平静自由 2020-12-29 12:43:53

@风好的，我发现我经常有这种自以为是的压抑，貌似自己很牛逼啥感受都扛着住

风 2020-12-29 12:43:54

你的心智会自然离开目标

因为它已经是你的了，所以你不会再想到目标

焱 2020-12-29 12:47:52

比如我释放对自己脸大的担忧 但是每次一照镜子焦虑的感觉又回来了怎么办呢以后不照镜子？？@风

风 2020-12-29 12:48:20

那说明底层的感受被拉出来了

继续释放

完全释放你就得到了，不需要二次确认

马上、立即就知道自己已经得到了

回应照镜子的问题

Elizabeth Zhang 2020-12-29 12:52:36

如果释放目标想到了一件事对方的各种反馈可能性，包括很多坏的可能性，都要一一释放到什么样的感觉呢

God be. 2020-12-29 12:52:43

失恋万念俱灰，连续释放多久可以呢有时候连续释放几个小时，还是会一下子跌入谷底@风

风 2020-12-29 12:53:13

坏的可能性，只不过是一种感觉

只要是感觉都可以被释放

持续释放欲望的话，几个小时就可以完全释放掉

撒拉临 2020-12-29 12:53:49

@风是在很放松的状态去释放吗？为什么我没有经历过下面的：释放想要控制，就是觉察到那个想要，同时你就自然有一个放它离开的倾向

风 2020-12-29 12:53:58

当然是

所以持续释放是关键

2020-12-29 分不清的时候，你有一个想要搞清楚

Elizabeth Zhang 2020-12-29 12:54:24

举个极端例子，比如上法庭之前。要考虑对方可能会怎么来讲怎么辩驳

风 2020-12-29 12:55:00

所以持续释放是关键

不用考虑

抒心 2020-12-29 12:55:14

@风 老师，像我说的这些情绪归类不出来怎么弄啊

风 2020-12-29 12:55:35

不需要分析

释放那个想要控制

Elizabeth Zhang 2020-12-29 12:56:12

@风 是说我吗？

Elizabeth Zhang 2020-12-29 12:56:30

不用想各种可能性

风 2020-12-29 12:57:00

悲苦

嗯，不需要用头脑想各种可能性

你注意到，这都是想要控制

释放掉之后，就会让它们全部安静下来

撒拉 2020-12-29 12:58:19

@风 自然有个放它离开的倾向

为什么我一直没体会到，是哪里做错了吗？

风 2020-12-29 12:58:47

不需要一一去想那些画面和念头
跟着视频练习
简单地练习，放松一些

抒心 2020-12-29 12:59:00
@风 悲苦是情绪分类，归类为哪个欲望，我分不明白了
风 2020-12-29 12:59:15
分不清的时候，你有一个想要搞清楚
这个是想要控制
释放了这个想要控制，你就能分清了
释放了上面的，潜意识就会自动浮现
不断释放，就可以清空潜意识

Elizabeth Zhang 2020-12-29 12:59:41
然后只是知道　不需要盯着这个限制性信念去释放是吗?
风 2020-12-29 12:59:48
不需要盯着信念
释放感觉

Elizabeth Zhang 2020-12-29 13:00:15
只释放目标而不需要释放这个被发现的限制性信念
风 2020-12-29 13:00:06
卡住了
先允许卡住的感受表达出来
让自己感受到卡住的感受
李媛 2020-12-29 13:01:17
匮乏感也是直接释放吗？@风 老师

风 2020-12-29 13:02:18
然后释放对它的想要控制
可以
Anna 安莛 2020-12-29 13:02:22
@风 有时 感觉自己都不认同自己了
还能想要被认同？

风 2020-12-29 13:00:29
模糊不清的感受，那就允许自己感受到模糊不清的感受

汪景芳 2020-12-29 13:00:45
@风 刚完整的按流程做了一次感受释放，发现真相是以为自己没有，不会，所以着急担心的情绪来跟你请教，当释放结束发现自己有，可以，就放松了，是这样的过程吗？

风 2020-12-29 13:00:59

然后再释放对模糊不清的想要改变

不是

释放的过程是一种体验

不是头脑的想法

多练习流程

允许自己感受到自己的情绪

然后使用问句

问句不需要被理解，只是问就可以

自己不认同自己，不就是想要被认同吗？

当你体验过释放之后，释放的感觉会很清晰

因此，初学者需要通过练习让自己体验到

没关系，练习几遍就会了

保持简单

最好跟着视频练习

Elizabeth Zhang 2020-12-29 13:02:10

关于目标需要去做什么，也是一种限制和想要控制吧

风 2020-12-29 13:02:50

“必须要做什么”当然是一种限制

一次性完全清空就不会

大部分人是每次释放都保留一些，这样就无穷无尽

郝谦谦 2020-12-29 13:02:21

@风 是跟着那个释放欲望的视频么

风 2020-12-29 13:02:47

释放后当然有明显的感觉

有时候会不明显，微妙一些，但是大部分时候是明显的

Elizabeth Zhang 2020-12-29 13:02:50

只看目标，过程中感觉到拥有，但感觉要做某个动作，算是没释放彻底的控制？释放到任何事情都不需要主动去做什么，甚至是一个亿的目标，都会自己有机会找上来是吗

风 2020-12-29 13:02:59

是的，纯粹的爱

是的，要释放到掉到膝盖上

学会前面那个释放情绪之后，就跟着这个视频练习

Elizabeth Zhang 2020-12-29 13:03:21

@风在目的实现的过程中，不作为者的动作，是不是有一种被引导的或者说轻松的感觉。而不是主动自发的

风 2020-12-29 13:03:42

你不用主动做任何事

除了释放，你不用做任何事

Elizabeth Zhang 2020-12-29 13:03:51

如果念头已经出现，不去看它是不是一种逃避？还是说只关注感觉，对念头的逃避不是逃避。完全抛开念头这条路线，时刻只关注当下感觉，不管他释放过程中头脑给了什么好点子建议？

风 2020-12-29 13:04:10

你没有必要跟着念头走

仅仅释放感受，就可以清理掉成千上万个念头

感受，莱斯特称之为程序，也就是驱动念头的程序

哪怕是好的信念，你也不用跟着它走

持续释放感受

释放浮出来的感受

香樟树 2020-12-29 13:04:16

@风卡住了，当我放下想要改变的时候，他好像还在，是不是没释放完

风 2020-12-29 13:04:28

可以继续允许自己感受这个卡住的感受，然后释放想要改变

香樟树 2020-12-29 13:04:30

@风可不可以什么都不问，仅仅是去觉知这个卡住？

风 2020-12-29 13:04:50

有时候会有用，但是如果你不有意识去释放，会持续卡住

不要变成一种“觉知法”

2020-12-29 卡住了

风 2020-12-29 12:59:21

卡住了

先允许卡住的感受表达出来

让自己感受到卡住的感受

然后释放对它的想要控制

2020-12-29 你没有必要跟着念头走，仅仅释放感受，就可以清理掉成千上万个念头

风 2020-12-29 13:20:21

学生（海尔）:我有一个问题，你是怎样去让自己达到那个不做行为者的地方的？

莱斯特:我吗？我只是说“我不是行为者”，就是这样。

学生（海尔）:那是你，我要怎么做到呢？

莱斯特:练习。当然最好的方式就是我之前说过的，释放，当你释放了，你就不是个行为者。有时候这个回答让你们感到困扰（笑声）。

风 2020-12-29 13:20:45

学生（海尔）:莱斯特，最近我看着所有我拥有的概念，包括那个灵性的概念——我不是这具身体。然后，有一件我现在正在做的事情，我想让你帮我核实一下是不是在正确的方向上。我想跟着那个信念走，因为当我放走那个信念，我经常感觉更差，关于这个概念的内在体验变成了“这仅仅是个概念”。

莱斯特:“我不是这具身体”是承认了一具身体，不是吗？这是心智的诡计，心智只是欺骗你、破坏你、挤压你，让你持续相信你是无穷小的身体。心智的功能就是限制。所以当你放走你的心智，剩下的就是你的存在。这就是了。而且它现在就在这儿，没有限制。

风 2020-12-29 13:21:06

你没有必要跟着念头走
仅仅释放感受，就可以清理掉成千上万个念头
感受，莱斯特称之为程序，也就是驱动念头的程序
哪怕是好的信念，你也不用跟着它走
持续释放感受

feeling 2020-12-29 13:21:42

@风海尔这么幸运遇到莱大师，又被授权继续这个方法，他居然没能达到终点，这是为啥呀

风 2020-12-29 13:21:59

你可以看出来，莱斯特在世时，海尔已经有修改这个方法的倾向
莱斯特真正看好的人，Michael，Ralph，不会让他们去传播方法
莱斯特交给他们推广方法的职责的人，恰恰是不太趋向自由的人
倾向好的人，莱斯特只会让他们去释放，获得自由再说
老师和学生是相应的关系，事实上是，大众并不想要自由
不想要自由的人，适合被修改过的方法，做一些心理缓压

各自有自己适合的
你也可以说是因为业力

2020-12-29 你的决定只是被感受推动的

Elizabeth 2020-12-29 14:03:07
风，已经全知状态其实是知道下一个涅比卡帕三摩地是谁吧。@风
风 2020-12-29 14:03:14
被业力推动的行动中没有自由意志
但是选择认同你的身体或者真我这件事上，是完全的自由意志
Elizabeth 2020-12-29 14:03:35
命运和释放的关系是什么
风 2020-12-29 14:03:48
命运就是你的程序
释放就是解除你的程序
只有释放才能解除
如果不释放那些程序，不管是通过行动，还是不行动，都不可能消除业力
因此没有自由意志可言

ZOEY 2020-12-29 14:03:50
@风请问关于目标释放，不主动做任何事，不做“行为者”比如目标是轻松完成工作,我如何可以什么都不做来轻松完成呢？要写的材料已经交给我,难道可以什么都不做吗？可能问题比较愚蠢

风 2020-12-29 14:03:59
如果你完全释放，你可以做到
Elizabeth 2020-12-29 14:03:07
@风因此可以通过释放认同真我而完全解除程序业力　命运八字什么的都不算数了
是吗
风 2020-12-29 14:03:07
嗯，只要你持续释放几天，所有的星象命理对你完全失效
Elizabeth 2020-12-29 14:04:10
我刚才问的其实是在你现在的情况下，帮助下一个人到三摩地，你是全知的，看得到未来
应该知道是谁？
风 2020-12-29 14:04:19
不是的，这件事没有未来
每个人在每一刻都可以决定达到自由
Elizabeth 2020-12-29 14:04:27
所以关于未来的战争或者 70 年后的新方法　也只是一个根据地球目前业力的概率

风 2020-12-29 14:04:36
这是完全的自由意志，不受任何事情所影响
Elizabeth 2020-12-29 14:04:44
也不是确定的未来
是吗
风 2020-12-29 14:05:07
这是确定的未来
Elizabeth 2020-12-29 14:05:24
why
风 2020-12-29 14:05:37
因为你不会改变它
Elizabeth 2020-12-29 14:06:00
地球这么多人如果在修行
个体自由不改变集体意识？
风 2020-12-29 14:06:13
你觉得地球有多少人在趋向自由？
在这个德帕拉时代，没有多少人在趋向自由
打着灵性旗号团体聚集起来的并不是想要自由的人，这只是个极大的误解
Elizabeth 2020-12-29 14:06:44
70 年后新的更快的方法你已经知道了？
可以讲吗
风 2020-12-29 14:07:50
你们用不了
那是身体进化之后的结果
你能够直接看到生命粒子，创造的微妙性质
Elizabeth 2020-12-29 14:07:59
70 年就进化这么多
风 2020-12-29 14:09:05
是 112 条路径的其中一条
Elizabeth 2020-12-29 14:10:10
生命粒子是什么
风 2020-12-29 14:10:14
在核战中活下来的人会进化
生命粒子就是构成星光体的
Elizabeth 2020-12-29 14:12:13
核战什么时候开始
风 2020-12-29 14:12:18
这些内容没有什么意义
所以我也不用说太多
用释放法达到自由需要一两个月
其实不用关注那么久的事
随乐 2020-12-29 14:12:26

@风**业力只能通过释放改变，要试图改变业力只能增添新的业力。**但现实生活中遇到矛盾纠缠（被人陷害等），可以用钱或权来解决，这个会造成更大的业力吗

风 2020-12-29 14:12:50

你可以这样做，也可以不这样做
但是这件事你是没有自由意志的
你的决定只是被感受推动的
你的每一个念头和行为都是预设好的
感受释放掉之后，你就消除了一些业力
这时候你会经历新的业力

Lester: We preset the behavior of this physical body before we enter it to put us through experiences that we hope to learn from.
答：当我们进入这具身体前，我们已经预设了它之后的行为，为了从中学会一些东西。

Q: Knowing that you would attain Realization this time?
答：知道你这一世会开悟？

Lester: No. Knowing that in past lives you subjected yourself to the law of action and reaction, cause and effect, karma (they're all the same thing), and that you want to continue that game. You did certain things when you were in a physical body before, so next time you want to set up similar things in a hope of undoing some of the things you dont like, and instigating the things you do like. But you cannot change anything that the body was preset to do by you. You're going to do exactly what you preset for that body before you came into it. There is no free will in worldly living. However, there is a free will. The free will we have is to identify with the real Being that we are, or to identify with the body. If you identify with the body, you're in trouble. So the free will is one of identity. Knowing this, it makes life much easier; you don't fight it. You aim for proper identity.
答：不知道。但会知道你在过去世中一直受制于业力，还知道你想继续这个游戏。在过去世中你做了一些事，所以这次你设置了类似的事，以消除你不喜欢的那些事，并延续你所喜欢的事。但你无法改变你为身体所预设的任何事情。在你进入这具身体前，你就准备好了要去实施你为它所预设的了。在世俗生活中没有自由意志存在。然而，在你是认同真我还是认同身体这件事上，你是有自由意志的。如果你认同这具身体，你就会陷入麻烦。所以**自由意志就是一种认同的选择。**知道这一点会让生活变得更轻松，因为你不再抗争，你的目的就是正确的认同。

和很多人的想法恰恰相反，只有一件事你有自由意志，那就是决定自由或者限制（认同你的身体或者真我）
世俗生活是没有自由意志的，你的每一个欲望只是被过去的经历所推动

Elizabeth 2020-12-29 14:13:07

当我释放掉了这件事的感觉，为何还有新的业力？你的意思是说别的还没释放的业力？

风 2020-12-29 14:13:47

嗯

Elizabeth 2020-12-29 14:13:57

直接认同是不能达到自由的，因为还带着感觉，属于头脑认同。只有释放干净业力才有机会去认同

ZOEY 2020-12-29 14:14:14

世俗生活中没有真正的自由意志——这个意味着，要真正自由就要脱离世俗生活吗？但我们终究需要借助这个身体和世界达到自由啊？

风 2020-12-29 14:14:20

释放就是认同你的真我

Elizabeth

这个认同在感觉没释放完之前　好像没用

风 2020-12-29 14:14:26

每释放一次，你都会稍稍释放一部分自我感

也就会更加认同你的真我

这句话的意思是，其他的事情你没有自由意志

只有一件事你有自由意志，那就是选择自由或者被束缚

Elizabeth 2020-12-29 14:14:57

释放目标让其达到，属于自己的选择吗

不属于自由意志？

风 2020-12-29 14:15:05

释放属于你的选择

但是你的目标是自由意志吗？

你为什么会有这个目标？

比如你想要金钱，你为什么想要金钱？

这都是过去的业力推动的

随乐 2020-12-29 14:15:18

@风 哦，用钱或权解决了矛盾纠缠也是业力趋使，也是预设好的，是这样吧

风 2020-12-29 14:15:22

你的欲望的起因

是的，只要不释放，你就必然会经历自己预设的

克利亚南达尊者说了一个故事，一个人经历了第一次世界大战之后，他相信第二次世界大战一定发生，于是他会了很多时间找一个地方隐居，最后他终于找到一个好地方，买下一块地，住了下来，结果，结果，结果那是第二次世界大战打得最激烈的地方

试图用行动改变业力没有用的

业力是作用与反应

你永远不可能通过行动消除业力

只有通过释放解除程序才行

2020-12-29 习惯压抑，你就得多花点时间来解除压抑的习惯

阮大闲 2020-12-29 17:08:34

我现在进入了一个非常诡异的阶段，因为我的整个人生都铺在转化内在上，但最后可以说是，非常失败。所以当我做任何比如释放的尝试时，都是吃闭门羹。我的内在非常抗拒，比如总是昏沉，或者再多抛出几个“能不能让它离开”的问句时，会非常愤怒。不想再做任何改变的尝试，是因为不想再经历第 N 次深深的失望，甚至绝望，绝望到想自杀的那种境地。我不知道如何再破开一个口@风

风 2020-12-29 18:31:59

这点只能自己下决定
佛陀失败了无数次
下决定去做，去尝试释放
失望甚至绝望也只是一种感受
只要是感受，就能够被释放，而且被释放之后的态度和之前完全不同

倚天 2020-12-29 22:01:19

这种情况是不是因为太内向了？
习惯了关注自己内在的人往往反而不容易体验到释放？

风 2020-12-29 22:03:17

习惯压抑而已
习惯压抑，你就得多花点时间来解除压抑的习惯
多练习释放，这也会很快

2020-12-29 六步骤是释放法唯一的关键

天成 2020-12-29 18:24:12

这个世界的幻象马雅，也称之为“无明”（avidya），字义是“非知识性的”、无明、妄想。
马雅或无明是不可能用理智的信念或分析摧毁的，只能通过内在「涅比卡帕」三摩地的境界达成。
旧约中的预言家及所有地方、所有时代的先知都是在这种境界下预言事情的。
——《一个瑜伽行者的自传》

无明是不可能用理智的信念或分析摧毁的
The mind will never undo the mind
only releasing help
所以答案只有一个，去释放吧
用第一步提醒自己

可是，是什么阻止了你呢?就是我刚才说的，害怕失去你现在所拥有的。当你得到自由，你永远不会失去，你永远不会丢弃任何东西，你会拥有越来越多的。正确的是，你失去了你可怜的玩

具——你不堪的痛苦。当你自由了，你会四处走动，依然吃饭，聊天。如果你想让身体无限期地运转，你可以选择永生。所以，放下这个恐惧担忧吧——“如果我获得自由，我就会死。”我认为这可能是我们所有人最大的障碍——“如果我获得自由，我会死的。”（If I go free, I will die. ）这些感觉将继续使我得以生存。他们是我的保护者。我会生气，我会狠狠地揍他们，或者我会鼓起勇气，把他们消灭。

你看下那些伟大的圣人，佛陀在他获得自由后消失了吗？我想他回到了当时他当王子或国王的时代。他不是吗?耶稣死了吗?好吧，他们用它来证明永恒。耶稣三天后就回到世上了，他仍然还活着。佛陀也是如此。

get everything by releasing only
everything means everything
控制是好事情，想要控制却不是，因为想要等于匮乏

正如我们所知，控制并不是一个不好的词，也不是一件坏事情，“想要”控制才是。当我们自由的时候，我们只需轻松的意念就可以完全掌控整个宇宙。当你变得自由，你的心智是安静的，没有任何想法，所以你放在头脑里的任何一个想法都会凝聚实现。但是目前你的心智可能被成千上万的想法所困扰，而所有的想法都与 AGFLAP 有关。

明 2020-12-29 18:24:54

教尼马拉的那位女老师达到自由了，但他却跟另外一个女老师去了印度

顺行 2020-12-29 18:25:18

帕梅拉

明 2020-12-29 18:25:51

群主讲过，只有三位自由了，她是其中之一。

天成 2020-12-29 18:26:16

所以要自己去释放，亲自验证

头脑这样做，实际是让释放停止了

但出现假大师时，是有必要去修正的（当被问到时），因为错误的方法也许会误导人一辈子，甚至很多很多很多辈子

上面的聊天记录有说到

群主已经把学习步骤告诉大家了，按照里面的步骤学习就可以了。

《终极真理》是莱斯特早期的音频教导，也就是没有发现释放法之前的方法。莱斯特在后期只分享释放法了。

终极真理里面的原理是百分百正确的，方法却是效果不好。释放法却是极其高效的。

六步骤是释放法唯一的关键

学习释放流程，是为了去贯彻六步骤
释放流程有两个，第一个是释放情绪的流程，是入门的，让你体验释放的
学会释放情绪后，课程安排的是两天，就去学习释放欲望
释放情绪，是为了更进一步去释放欲望的
然后学会释放欲望后，就去看 THE WAY 的内容
THE WAY 的内容都在讲六步骤
其他进阶的内容也在讲述关于六步骤的内容

2020-12-29 下一个决定，不要退缩

风 2020-12-29 22:18:39
可这一天，无论他如何努力地要把那感觉转变成爱，他仍然感到一种无法驱散的绝望。他想要逃避，他很想从椅子里站起来跑开，去吃点东西，去做点什么来让他摆脱这强烈的绝望。但他决定，他一定要坐在那里，直到把它解决。他意识到，如果这次他被这绝望所掌控，如果这仗败了，他将全军覆没。他坐在他的椅子里，下定决心要经受住这场考验。

这死亡的恐惧对我的惊吓远超过我毕生所遭遇过的惊吓。这让我下定决心：「要不就是找到答案，要不就是我自己离开这个世界，不让心脏病做这事了。」

而我有好又容易的方法可以做到——吗啡，医生允许我在肾结石发作时使用的。

现在，让我告诉你更多。如果你真的相信我所说的，你会忘掉其它一切，会在回家后决心坐下来，直到你看到“它”，因为“它”会给你一切，只需一个念头而已。如果你那样做的的话，你会看到“它”的！就像佛陀那样，他放弃他的王位，坐到一棵树下，决心除非看到真相否则绝不起坐，最后他看到了真相。

【
问:在这里的有些人讨论过机器人。实际上，我想我们可以把身体看成是机器人。我们使用这具物理身体，当我们不再需要它时，我们放开它，但我们拥有的始终存在。

答:以这种方式看待身体很不错。
现在，让我告诉你更多。如果你真的相信我所说的，你会忘掉其它一切，会在回家后决心坐下来，直到你看到“它”，因为“它”会给你一切，只需一个念头而已。如果你那样做的的话，你会看到“它”的！就像佛陀那样，他放弃他的王位，坐到一棵树下，决心除非看到真相否则绝不起坐，最后他看到了真相。
】
(**注:整理者欧米添加**)
信息引用:
https://www.douban.com/group/topic/32214499/?_i=4046989d1APvND,4046990d1APvND
风 2020-12-29 22:19:20

下一个决定，不要退缩

2020-12-30 晓丽分享

晓丽 2020-12-30 04:47:01

前天看完风的释放始末和原始释放法视频
“风”引入原始释放法始末:终于。。。
原始释放法课程

晓丽 2020-12-30 04:55:43

晚上开始练习释放，刚开始很难进入状态，一直练习释放，后面慢慢有轻松，和离开的感觉，没有愉悦升起
昨天早上就继续释放，反正成功了的都说要持续不停的释放，就一直做呗
一直释放到内心有了愉悦，明白了释放这么简单，还在群里分享了“允许”
因为**生存程序**一直都在运作，没有感觉到“想要”出来，就是被压制了，需要“允许”
中午开始再看一遍进阶 the way,截图记下觉得很有感觉的点，也看了大家的聊天，晚饭后继续释放
因为没有在高峰状态继续，掉了
后面就是一系列的全部用头脑在释放，而且并没有觉察到自己在使用头脑
一个多小时后，就完全释放不下去了，好累，直接去睡了
一点半醒了，继续释放，终于意识到自己用头脑了，只是感受而不是思考

晓丽 2020-12-30 05:03:50

因为生存程序一直都在运作，没有感到“想要”出来，就是被压制了，需要“允许”

风 2020-12-30 05:03:50

只要你不在释放，就是在压抑
感受一直在浮现出来，然后出去，感受一直在上升。

晓丽 2020-12-30 05:36:12

你们可能都经历过（感受）不断的浮起浮出，浮起浮出的状态（You’ve probably experienced the state where it comes up and floats out, comes up and floats out.).

必须达到，做到这一点。真的，有太多的“垃圾”了。**偶尔的释放也会有所效益。**但是，如果**你想将其全部释放掉，大量的释放，持续的释放，看看六步骤吧。**你必须让释放保持持续。整天都不断地让（感受）上浮起，排出去。你觉察到某种感觉并将它释放。这有点像你坐着观看到它，看它不断进行着。

晓丽 2020-12-30 05:39:08

接下来的释放中，就只是允许感受，什么都没做，“想要”一个接一个往外冒

后面不知怎么就触到了死亡恐惧，哇。。。那感觉，我害怕自己消失，很恐惧，**为了不让自己恐惧**，我思想了我是无限的存在，结果成功的把自己拽回到心智中。

果然，每一个念头都是限制，限制啊

继续进攻，一大口一大口那种

常宁 2020-12-30 06:21:36

@晓丽 太棒了，感恩你的分享

柒 2020-12-30 06:23:08

@晓丽好棒，被鼓舞了

大宝 2020-12-30 06:29:04

@晓丽恭喜

李媛 2020-12-30 06:39:17

@晓丽 棒极了，看到消息，早起也释放了一下

Sedona’s road 2020-12-30 08:15:10

@晓丽恭喜

一切都是最好的礼物

晓丽 2020-12-30 09:33:16

谢谢大家！

一触及死亡恐惧，没有身体的感觉了，整个漂浮在死亡恐惧的状态里自动前移，当越来越深入的时候，太害怕了，才想要让自己去思想到无限的存在。

原始释放法公众号是朋友 26 号推荐给我的，前两天都是边看边释放，也一直不懂释放的过程，就一路抗拒烦躁着同时一路释放，渐渐地有了释放的感觉

每天做饭干活的时候也在磕磕巴巴地释放着，练着,练着能在背景后面保持释放

所以，做就简单，做吧

头脑永远，永远不会给你答案，然后你现在却通过头脑去寻找它。这就像是你试图在抓住一条鳄鱼去过河。但它决不会让你过去的。你必须开始使心智安静下来，心智安静时，没有念头。是什么激发了所有思考的动力？感受。

无知的是，我们通过头脑做的每件事都是有限的，并且还会受到伤害。每个念头都有一定的局限性，掩盖了我们的无限存在。所以我们需要一种方法**将所有思考的动机抽离出去**，也就是感受（feeling).

晓丽 2020-12-30 10:36:26

允许感受浮现，觉察感受背后的“想要”，释放“想要”，释放“想要”

风 2020-12-30 10:36:25

我之所以叫它们压力，是因为**每一个潜意识的感受都想要浮出来展现它自己**。我们非常小心地让它浮现出来，并放开控制，释放潜意识中的逼迫和驱动，倾泻它们。

你不需要在感受到（你的感受）之后再去追寻它们，它们全天候和你在一起，你全天候地在逃避着它们。

我是无限 2020-12-30 10:38:37

[群聊的聊天记录]

【

风:方法没什么好突破的

风:方法很简单

风:任何突破都是复杂化

风:复杂化是心智的诡计。。。

】

我是无限 2020-12-30 10:51:37

@晓丽

你太棒了

晓丽 2020-12-30 10:57:39

@我是无限谢谢

嗯，我就按聊天记录中的这个流程来的，没感觉的时候就一直做，把对这个世界的厌恶感全给扯出来了，释放这个厌恶后，释放就顺畅了。

我是无限 2020-12-30 10:58:34

[群聊的聊天记录]

【

我是无限:那个晓丽才释放两天啊［捂脸］

风:这才是正常的速度

风:释放法学习两天就能释放才是正常的

风:主要还是灵修圈头脑里概念太多了。。。

】

2020-12-30 你不允许卡住充分表达吗？

我是无限 2020-12-30 10:18:32

感觉我可以感受到，想要控制还是想认同也知道，然后就是释放不了

就是卡在释放这一步

我一天能问自己几百次，感受到想要控制后或者想要认同几百次，但是就是不走，很吐血的感觉

风 2020-12-30 10:19:32

等一下

你不允许卡住充分表达吗？

你不允许那个卡住的感受表达

我是无限 2020-12-30 10:20:39

好像是

我一直觉得要突破卡住

风 2020-12-30 10:20:52

允许它表达，才能释放它

我是无限 2020-12-30 10:21:00

一直非常想要把它释放掉

风 2020-12-30 10:21:04

这是释放流程

不按流程你当然释放不掉

我们能做到最坏的事情是压抑。第二件稍微好一点的坏事情是逃避。**我们能做的第三件事是从压抑中释放的开始，它就是表达你的感受或情绪。**第四件事就是我们要去做的，倾倒你的压抑的情绪。

允许感受表达是释放的开始

卡住的感受也是一样

我是无限 2020-12-30 10:22:34

我发现我一点都不允许卡住，我很憎恨他，厌恶他，排斥他

我觉得卡住是最讨厌的事

真的恨透了

风 2020-12-30 10:22:55

你在压抑它

压制它

一边踩油门一边踩刹车

我是无限 2020-12-30 10:23:24

这个卡住让我失去了梦想，失去了自由

风 2020-12-30 10:24:10

不要感慨了

马上允许自己感受到卡住

让它表达一下

很简单，按流程做就没事

群主喜欢自行发明和理解

我是无限 2020-12-30 10:27:42

[捂脸]

风 2020-12-30 10:27:44

😃

我是无限 2020-12-30 10:27:54

我突然发现这股强大的用力感，确实允许他表达他自己就会慢慢离开

我之前是想尽了各种办法，真的一直在想办法突破，想办法去释放他，想办法去发现它的控制，但是就是忘记允许他表达

刚刚那个用力感又来了，非常强大，我就干脆尝试一下就允许他表达吧，就让它表达出来，然后就慢慢离开了，放松了，自己走了[捂脸][捂脸][捂脸]

2020-12-30 没感觉的时候就一直做，把对这个世界的厌恶感全给扯出来了

我是无限 2020-12-30 10:38:15

【聊天记录:方法没什么好突破的】

晓丽 2020-12-30 10:38:19

嗯，我就按聊天记录中的这个流程来的，**没感觉的时候就一直做，把对这个世界的厌恶感全给扯出来了**，释放这个厌恶后，释放就顺畅了。

2020-12-30 风与天成 — 你得决定去做，才能释放掉

天成 2020-12-30 10:46:51

我现在决定释放卡住的程序了。

天成 2020-12-30 10:47:00

不再拖延了

风 2020-12-30 10:47:22

可这一天，无论他如何努力地要把那感觉转变成爱，他仍然感到一种无法驱散的绝望。他想要逃避，他很想从椅子里站起来跑开，去吃点东西，去做点什么来让他摆脱这强烈的绝望。但他决定，他一定要坐在那里，直到把它解决。他意识到，如果这次他被这绝望所掌控，如果这仗败了，他将全军覆没。他坐在他的椅子里，下定决心要经受住这场考验。

风 2020-12-30 10:47:35

你得决定去做，才能释放掉

要不然会保留一些，反反复复

我建议你今天去决定释放自己一直以来逃避的一些事和感受

只是简单的一个决定而已

脱离一些长久驱使你的程序

天成 2020-12-30 10:54:33

OK

2020-12-30 去教一个从来没接触过的人学释放法，不需要两天就能学会

我是无限 2020-12-30 10:52:15

那个晓丽才释放两天啊[捂脸]

风 2020-12-30 10:52:54

这才是正常的速度
释放法学习两天就能释放才是正常的
主要还是灵修圈头脑！概念太多了
你去教一个从来没接触过的人学释放法，不需要两天就能学会
大群里面都是各种灵修转过来的，这就是劣势

2020-12-30 风与天成 — 阿难对佛陀的关注超过了佛陀的教导

天成 2020-12-30 14:36:41

阿难在佛陀还在的时候自由了吗？

风 2020-12-30 14:37:12

没有
他是在佛陀涅盘之后

天成 2020-12-30 14:37:35

是因为强烈的依赖吗？

风 2020-12-30 14:37:42

嗯
他对佛陀的关注超过了佛陀的教导

天成 2020-12-30 14:40:09

阿难后来也确实自由呢？

风 2020-12-30 14:40:18

没错，阿难最后自由了

天成 2020-12-30 14:40:38

现在他什么情况？

风 2020-12-30 14:40:53

佛陀的弟子大部分都成为了悉达

天成 2020-12-30 14:41:18

佛陀的弟子有多少是自由的？

风 2020-12-30 14:41:47

好几百

天成 2020-12-30 14:42:23

就是在佛陀涅盘前后达成的？

风 2020-12-30 14:42:39

嗯

天成 2020-12-30 15:25:10

第一步想要自由超过想要世界

并不是说排斥世界，不要世界了，是吧？

风 2020-12-30 15:25:45

当然不是

厌恶世界本质上还是想要世界

天成 2020-12-30 15:26:00

我发现很多人会这样理解错了

我以前也是的

那做到第一步的时候是怎样的？

对世界是什么态度？

风 2020-12-30 15:29:01

It sounds as though you're saying we should not desire automobiles, we should not desire homes, we should not desire wives or sweethearts, we should not desire anything, but become nothing.

问：听起来好像你在说，我们不应该渴望汽车，我们不应该渴望家，我们不应该渴望妻子或者情人，我们不应该渴望任何东西，而是变成一无所有（nothing).

Lester: Everything was right but the last part of your sentence. You become everything instead of nothing. Become everything and you need nothing.

Desire is lack and the consciousness of separation, the source of all trouble. If you are everything, the All, you need nothing. See, everything was right down to that last part of your sentence, just reverse that and you've got it. O.K.?

莱斯特：除了最后一句其他都是对的。你成为所有的一切（everything)而不是一无所有。变成一切（everything),因此你一无所需。渴望是缺乏和分离的意识，是一切问题的源头。如果你是一切（everything)、所有全部，你一无所需。看，对于你刚才所说的最后一部分，“一切（everything)”才是正确的，只是反转一下就对了。好吗？

风 2020-12-30 15:29:30

Goals and winning 你必须赢得。。

天成 2020-12-30 15:33:24

刚刚我看了下时间

到春节还有两个月
我有一个感觉
用这两个月走完全程

风 2020-12-30 15:34:04

加油

天成 2020-12-30 15:34:08

我并不想拖延下去

风 2020-12-30 15:34:12

一个无限存在当然可以随时做到

天成 2020-12-30 15:35:37

在这个旅途中你可以帮我吗？
我当然知道你一直在帮我

风 2020-12-30 15:35:51

当然，而且每一位大师都会帮你
当你真的走向觉醒之路

天成 2020-12-30 15:37:09

我是真的希望得到你的指导

风 2020-12-30 15:37:30

你要定个你真正想要的目标
要有动力

天成 2020-12-30 15:38:31

100 万是我真正想要的吗？
但得到自由后就获得一切

风 2020-12-30 15:38:42

你有那种激动吗？

天成 2020-12-30 15:38:54

那为什么我不直接去往自由

风 2020-12-30 15:39:02

那也可以
直接以自由为目标也可以

天成 2020-12-30 15:39:16

嗯
那我就以这个为目标
我给自己两个月的时间
2021 年春节前达成

天成 2020-12-30 15:42:32

我允许自己在 2021 年 2 月 12 号之前走完全程，到达终点。

风 2020-12-30 天成 2020-12-30 15:43:22

你有什么建议的吗？
你可以把所有想要的东西写下来

天成 2020-12-30 15:54:19

好

天成 2020-12-30 15:38:31

100 万是我真正想要的吗？

风 2020-12-30 15:38:42

你有那种激动吗？

2020-12-30 世界就是想要控制和认同

我是无限 2020-12-30 22:40:26

想要自由超过想要这个世界的意思是，想要自由超过想要世界的快乐吧

风 2020-12-30 22:40:29

你加字干什么

完全达成想要自由超过想要世界，在你发现快乐的唯一来源之后会达成

我是无限 2020-12-30 22:40:37

我的意思是世界是什么意思

就是世界的意思吗

风 2020-12-30 22:40:42

想要控制和认同

莱斯特在 the way 里不是说的很清楚吗？

我是无限 2020-12-30 22:40:49

但我认为更好的是用“你必须想要自由超过想要世界

为什么莱斯特说用想要自由超过想要世界比用想要自由超过想要控制和认同更好？

风 2020-12-30 22:40:52

因为你可能把很多东西算在控制和认同之外

实际上世界就是想要控制和认同

只是很多人不这样认为

我是无限 2020-12-30 22:41:05

原来如此

2020-12-31 get everything only by release

风 2020-12-31 13:28:23

一个建议，要敢想

把你真正想要的，不管看上去多么不可能，都写下来

用好第四个指导

2020-12-31 充分地体验感受就是回应它,但当你对感受有贪恋和嗔恨时，你无法完全回应它

风 2020-12-31 20:08:38

释放法里面用的**感受**这个词指的是情感的感受(feeling)

情绪表下的各类描述，是**个体感受**（individual feelings)

它们被归类为九种情绪分类（emotion categories)，仅仅指冷漠、悲苦、恐惧、愤怒……，等九种情绪状态

以及两种基本感受(basic feeling)，即**想要控制和想要认同**，释放了这两种感受，就会释放掉在它之上的所有情绪以及最基础的感受，死亡的恐惧(the fear of dying)，即想要生存(wanting Of survival)

死亡的恐惧

想要认同和控制

情绪状态

个体感受

全部都是 feeling

死亡的恐惧是最基础的

死亡的恐惧发展出想要认同和控制的两大基本感受(basic feeling)

接着发展出九种基本感受，也叫九种情绪分类（emotion categories）

apathy, grief, fear, lust，anger，pride，courage, acceptance，peace

这九种基本感受发展出了更多的个体感受(individual feeling）

那就是情绪表下面的描述词

譬如万念俱灰下面的模糊不清、麻木不仁、无力感……

这些感受又驱动了你的每一个思想

情绪和思想在这个领域是直接构建你的心智体，也就是星光体

直接释放想要控制和认同，你就放掉了在它之上的所有感受

肉体感受是什么时候出来的呢？当业力从因果体被投入星光体，再被投入粗身（肉体）

肉体疼痛是一种警报，它是死亡的恐惧表达在身体上，当你回应它，警报即刻消失

workbook 最后给你的建议是 release three wants only

看看莱斯特的建议吧

如果你释放情绪分类，要释放千百世的时间才有可能清理掉一类

释放三大基本欲望极度高效

充分地感受它就是回应它

但当你对它有贪恋和嗔恨时，你无法完全回应它

因此你需要释放的不是警报本身，而是你对它的贪恋和嗔恨

依然用释放法去释放想要控制、认同、安全是最快的

去注意肉体疼痛带给你的心理感受

不管它激起了你的想要控制，还是想要认同，还是想要安全，都释放掉

有的时候你会发现只要两三次，这个肉体疼痛就会立刻消失

并且不会再复发

因为它在起因层面被释放了

导致它的业力在最基础的层面被释放了

而物理和药物治疗仅仅作用在物质层面

上善若水 2020-12-31 20:23:15

@风耳鸣怎么释放

风 2020-12-31 20:23:15

一样的，你不需要释放耳鸣本身

去注意你对它的心理感受

最好能够觉察到想要控制、想要认同或者想要安全的层面

然后释放那导致一切的三大欲望即可

都一样

如果你去做，那极度简单且高效

Vera Wang 2020-12-31 20:24:53

这个觉察是怎样的？@风我经常只是头脑判断一下想要控制还是认同，释放不掉

风 2020-12-31 20:25:15

不是放空自己，按照流程释放

如果不会释放法，从释放情绪开始学习，然后学习释放欲望

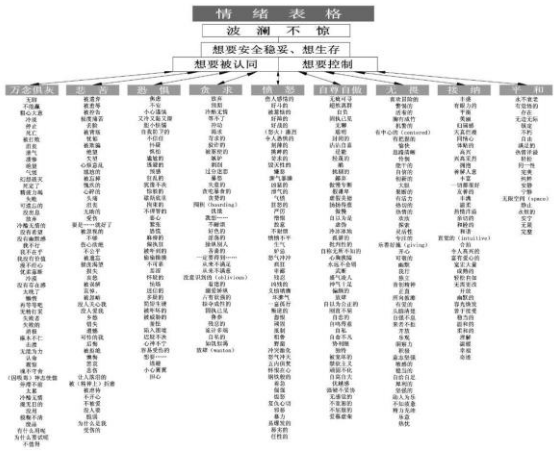
学会之后，直接用就行了

释放不掉的话，**注意自己卡住的感受，以及对它的想要改变**

是感受，但不是身体感受

学会就可以了

学会就是体验到释放了



在课程里，individual feeling 指的是下面的那些

emotion categories 指的是上面那九种

情绪分类是 agflapcap

不仅仅是问问句

问句流程的一部分

不是的，莱斯特用基本感受来形容情绪分类

basic feeling

用更基本的感受来形容想要控制和认同

死亡的恐惧，想要认同和想要控制，九种情绪分类，以及个体感受都被称之为feeling

释放到完全知道它已经实现
这时候你的心智会自动离开目标
不会再想到它
接着目标很快就会实现

苏菲 2020-12-31 20:44:26

@风 最近几天释放，感受不到感受，辨识出想要控制或者想要认同，也感受不到走没走，也是一种没有感觉的感觉……这个状况，我可以怎么做呢？

风 2020-12-31 20:45:04

这就是一个卡住的感受，感受到它，释放对它的想要控制

TGZ2 2020-12-31 20:45:35

想要实现目标说明存在匮乏 存在想要，这个想要会产生感受，这些感受反而会阻碍目标的实现

云过的悝音 2020-12-31 20:47:39

中间可以有时间间隔吧，比如说释放了一个月。才达到。

风 2020-12-31 20:47:51

不需要一个月
一个月是莱斯特给出走完全程的时间
没有任何一个世俗目标释放需要超过两个星期
只要你持续释放
持续释放到目标实现
如果你决定实现，它还是会到来的
即使你不想要的东西，你决定实现，它也会到来
意思是任何不可能，释放之后都会变成可能
即使你现在不饿，你也可以决定去吃东西
因为你知道你能做到

目标也是一样的
目标并不是为了让你实现目标本身，而是为了拉出你的反对程序

莱斯特重视目标，是因为你要证明给自己你能做到
目标最重要的目的，是为了勾出你的厌恶感
因为这些是比较微妙的

TGZ2 2020-12-31 20:57:05

感觉越往上越微妙

因为往上走，心智思想变得少了
贪恋我能结合想要来理解，但是厌恶感我不是很理解

风 2020-12-31 20:59:04
贪恋和厌恶感
它们是成对出现
对想要的东西有贪恋,对不想要的有厌恶

终极自由 2020-12-31 20:59:36
有时候会觉得这世界特别无聊，没意

风 2020-12-31 20:59:48
厌恶世界，对吗？

时代万物互联 2020-12-31 20:59:51
不能持续释放是什么原因呢，

Vian 2020-12-31 21:00:28
@风是说我们对世界的厌恶也阻碍了我们的自由对吧

风 2020-12-31 21:00:44
厌恶和贪恋是一起出现的
当你厌恶世界，你并不是想要自由
你是觉得这个世界不够好
你想要更好的世界
如果一个月你做不到，两个月你做不到，那么你就不在六步骤上
这件事，要么简单，要么不可能
在六步骤上，你就会在一两个月内到达自由
不在六步骤上，你就不会到达自由
一小口一小口地用很多年只是在拖延
文兰 2020-12-31 21:00:53
@风请问 1、2 个月自由，需要每天释放的时间是多久呢？
风 2020-12-31 21:04:59
它不会是以拖延的方式完成的
24 小时

2020-12-31 情绪和思想在这个领域是直接构建你的心智体

风 2020-12-31 20:15:01
情绪和思想在这个领域是直接构建你的心智体，也就是星光体
直接释放想要控制和认同，你就放掉了在它之上的所有感受

嗯，直到完全释放

肉体感受是什么时候出来的呢？当业力从因果体被投入星光体，再被投入粗身（肉体）

肉体疼痛是一种警报，它是死亡的恐惧表达在身体上，当你回应它，警报即刻消失

如果你释放情绪分类，要释放千百世的时间才有可能清理掉一类

释放三大基本欲望极度高效

云飘过的声音 2020-12-31 20:19:18

请问，回应它是指释放掉这个对死亡的恐惧，对吗？

风 2020-12-31 20:19:25

充分地感受它就是回应它

但当你对它有「贪恋」和「嗔恨」时，你无法完全回应它

因此你需要释放的不是警报本身，而是你对它的「贪恋」和「嗔恨」

依然用释放法去释放想要控制、认同、安全是最快的

去注意肉体疼痛带给你的心理感受

不管它激起了你的想要控制，还是想要认同，还是想要安全，都释放掉

有的时候你会发现只要两三次，这个肉体疼痛就会立刻消失

并且不会再复发

因为它在起因层面被释放了

导致它的业力在最基础的层面被释放了

而物理和药物治疗仅仅作用在物质层面

上善若水 2020-12-31 20:23:39

@风耳鸣怎么释放

风 2020-12-31 20:23:58

一样的，你不需要释放耳鸣本身

去注意你对它的**心理感受**

最好能够觉察到想要控制、想要认同或者想要安全的层面

然后释放那导致一切的三大欲望即可

如果你去做，那极度简单且高效

2020-12-31 理智的分析和信念不能摧毁马雅幻象

Elizabeth 2020-12-31 21:02:09

一个人的喜好或者说愿望是一开始设定的，是否意味着这个小我角色要做什么都不是我们能控制的，也不要想去控制，**释放想要控制想要认同，而不要试图分析它否定它改变它压抑它。**随它自行运作？@风

风 2020-12-31 21:02:19

你可以控制
释放了想要控制你就能更好地控制

Elizabeth 2020-12-31 21:02:24
好的，你之前说的不可改变的地方是？
在 Kam 的信中说到小我来来去去，如果他已经自由，为什么还有个来来去去的头脑
角色不是被融化掉了吗
印象中你回答过说看到业力是完美的

风 2020-12-31 21:02:32
kam 来来去去
保留了肉体就是这样
看着肉体来来去去

抒心 2020-12-31 21:02:40
@风 老师，今天我做目标释放，一个上午都对着这个目标释放，但每次都会出现一个不可能的念头，只是越来越不那么强烈了，请问这是卡住了吗？

风 2020-12-31 21:02:51
你每次释放都会感觉更好吗？

ZOEY 2020-12-31 23:03:13
我也有同样的情况，每次释放后感觉更好，然后释放其他，下次再释放目标时，还是会有不可能，这个持续释放，需要一直对着目标释放吗？能否中间穿插去释放当下的感受呢？@风

风 2020-12-31 21:04:10
可以
只要保证持续释放

ZOEY 2020-12-31 21:05:13
那这个不可能是会一点点减少至没有吗？@风

风 2020-12-31 21:05:26
嗯，它会完全变成可能

Elizabeth 2020-12-31 21:05:47
如果想要进步快速，是否可以要求自己不吃饭不睡觉，同时不断释放想要控制，让食欲困意自己离开？@风

风 2020-12-31 21:05:52
为什么？
这是邀请挑战吗？

Elizabeth 2020-12-31 21:06:09
吃饭很打断感觉

风 2020-12-31 21:06:20
你可以在做任何事情时释放
可以试试看

Elizabeth 2020-12-31 21:06:49
无限存在只是释放作为 Elizabeth 的感觉。一切感觉。但自始至终都是它在做

这个理解如果是对的　这极大的解放了我对所有事的理解

风 2020-12-31 21:07:14

你的理解在阐释上是对的，但理智的分析和信念不能摧毁马雅幻象

认指为月 2020-12-31 21:07:50

这个感悟很强大👍　，站在我是这个身体的角度释放很容易变成对抗，但站在无限的角度，应该怎么用问句……这个身体的感受是什么……如果我不是这个身体，那安全，控制，认同还有什么存在意义……作为无限的存在，我应该可以在一瞬间释放掉所有的欲望的……可为什么内心升起的是恐惧……

风 2020-12-31 21:07:55

不用想那么多，释放就行了

学生（海尔）：我有一个问题，你是怎样去让自己达到那个不做行为者的地方的？
莱斯特：我吗？我只是说“我不是行为者”，就是这样。
学生（海尔）：那是你，我要怎么做到呢？
莱斯特：练习。当然最好的方式就是我之前说过的，释放，当你释放了，你就不是个行为者。有时候这个回答让你们感到困扰（笑声）。

有时候这个回答让人很困扰，不过确实是释放就好了，不需要别的东西

2020-12-31 自动释放境界

真爱 2020-12-31 23:02:13

风师兄，你现在都是自动释放的境界了吗，都是看着感受升起，看着感受自动离去的吗

风 2020-12-31 23:02:45

很早是那样

真爱 2020-12-31 23:02:50

真厉害[强][强][强]

风 2020-12-31 23:03:01

只要习惯了释放就能这样

真爱 2020-12-31 23:03:17

比如你现在和我说话聊天打字的时候，也能一直释放吗

风 2020-12-31 23:03:18

我现在不释放了

再释放我就走了

真爱 2020-12-31 23:03:26

就是为了故意保持一点业力留在这个身体里吗

风 2020-12-31 23:03:30

嗯，hold 住一点

得努力保持住

真爱 2020-12-31 23:03:43

那也现在已经是到达完全自由了，对吗，之前你说之前「涅比卡帕」三摩地

风 2020-12-31 23:04:13

「涅比卡帕」三摩地之后有四个阶段
我现在，在第三个阶段
还把自己拴在这里

真爱 2020-12-31 21:04:19

你是故意把自己拴在这里的吗

风 2020-12-31 21:04:22

「涅比卡帕」三摩地之后，会收到内在指引，会看到协议
会依据不同的协议故意把自己栓在某处
因为达成 「涅比卡帕」三摩地后，本质上已经自由了

真爱 2020-12-31 23:04:30

不是说 「涅比卡帕」三摩地就是最高的灵性境界了吗

风 2020-12-31 23:04:34

「涅比卡帕」三摩地是最高的意识状态
后面四个阶段仅仅是保留业力的多少

风 2020-12-31 23:05:00

“为什么一位大师不直接消去他所有的业力，”我问道，“当他与神合一的时候？”
“那是因为，在那种状态中你根本就不在乎了。你看到所有这一切都只是一场梦。你甚至会继续转世，回到世上以帮助你的弟子得到解脱。达到这种层次的大师们，甚至会故意保留一点点业力，以便将自己栓在这个层面一会儿，为了该更高的目的。一旦你达到了最高的状态，无余三摩地（nirbikalpa samadhi），小我-意识（ego-consciousness，我执）就不复存在了。你本质上已经自由了。”

“上师，是什么，”我问道，“让一个灵魂在得到终极解脱后还要回到世上来呢？”
他回答道，“他仍然保留有‘无欲之欲’（desireless desire）以帮助他人。”

真爱 2020-12-31 23:05:21

风师兄，那你自己一个人还有什么工作要做吗

风 2020-12-31 23:05:29

不从事工作
今年陪在母亲身边

真爱 2020-12-31 23:06:13

我朋友说你应该普渡众生

风 2020-12-31 23:06:25

我已经没有自我感了，只跟随内在指引行为

真爱 2020-12-31 23:07:50

我刚才想问你自己一个人还有什么事情要做

风 2020-12-31 23:07:53

最后的事情就是陪同母亲和父亲一阵

真爱 2020-12-31 23:07:59

为什么不普渡众生

风 2020-12-31 23:08:00

这不是这个个体的职责

会有阿瓦塔尔承担这个大众导师的形象

真爱 2020-12-31 23:08:05

你也会像莱斯特一样直接融入无限吗

风 2020-12-31 23:08:12

我会的

真爱 2020-12-31 23:08:29

为什么不像佛陀和耶稣一样，成为普渡众生的大师呢

风 2020-12-31 23:08:30

这是你现在的自我感说的

当你消除自我感之后，会看到完整的计划

不需要破坏它

真爱 020-12-31 23:08:40

是的，风师兄肯定是对的

风 220-12-31 23:08:52

阿瓦塔尔会在适当的时候下降

人们希望成为崇高的形象，但在存在中并没有高低之分

在我有自我感时，我也想成为佛陀和耶稣

真爱 2020-12-31 23:09:00

莱斯特说，这个世界到处向你叫嚣着物质是真实的，物质是真实的。只有像莱斯特风师兄这样真正实感到无限的人，才能帮助我们真正的消除自我感，所以我觉得一个带着肉身的真正的大师是非常重要的。

我向师兄鞠躬致敬[玫瑰][玫瑰][玫瑰]

风 2020-12-31 23:09:15

但是消除自我感之后，我知道我和佛陀和耶稣、以及一切众生都是一体的

同一个存在不需要在表象的外衣上去效仿

因此我这个个体表象不需要去成为一个佛陀或者耶稣

这些东西，如果你做到了，就能够知道

真爱 2020-12-31 23:09:27

风师兄现在已经是没有任何个人需要做的事情了，是吗？

风 2020-12-31 23:10:00

没有关于个人的事

真爱 2020-12-31 23:10:16

那就是你现在已经完全自由了，而不是你之前说的 「涅比卡帕」三摩地，对吗

风 2020-12-31 23:10:23

「涅比卡帕」三摩地之后，本质上是自由了，但还保留业力
我离完全自由还有一个阶段

真爱 2020-12-31 23:11:25

那天你发的图片，说 「涅比卡帕」三摩地后，还要清理累生累世的业力，这个说法对吗？

风 2020-12-31 23:12:50

是对的
但是那会非常快

真爱 2020-12-31 23:13:15

说 「涅比卡帕」三摩地，工作才刚刚开始

风 2020-12-31 23:13:50

是的， 「涅比卡帕」三摩地是开始
成为「预流」圣人

真爱 2020-12-31 23:14:52

那你现在是故意保持一个阶段，为了留在这个身体中，对吗

风 2020-12-31 23:15:00

每个人在达到 「涅比卡帕」三摩地之后依其不同的内在指引会拴在不同的阶段
达到 「涅比卡帕」三摩地之后，并没有出于自我感的行为
无论是拴在一个阶段，或者直接融入无限，都是基于无限存在的计划

真爱 2020-12-31 23:16:40

理论上你现在就能迈向最后一个阶段，是吗，那就彻底离开这个世界了，是吗？

风 2020-12-31 23:16:44

可以，只要不保持住最后的一点分离感

真爱 2020-12-31 23:17:03

师兄太厉害了
所谓的超能力，灵性力量，师兄现在都有，对吗

风 2020-12-31 23:17:14

力量不是一个你们应该感兴趣的方向
当你到达那里之后，这很简单

真爱 2020-12-31 23:17:50

是的，我喜欢莱斯特的教导，把自己从路径上移开
那师兄现在能完全感受到，知道我的状况吗
就如同感受你自己一样

风 2020-12-31 23:19:00

我可以知道每一个人的状况
我不会谈论这些
我不试图让自己看上去和别人不一样

真爱 2020-12-31 23:20:20

师兄过去世就修到了很高的境界了，对吗

风 2020-12-31 23:22:10

没有达到 「涅比卡帕」三摩地

都不算真正的灵性高度

因为在 「涅比卡帕」三摩地之前，都会退失

真爱 2020-12-31 23:25:05

是到了「萨比卡帕」三摩地吗

风 2020-12-31 23:25:08

过去世的最高灵性成果是「萨比卡帕」三摩地

真爱 2020-12-31 23:26:50

向师兄致敬

2020-12-31 你可以在做任何事情时释放

Elizabeth Zhang 2020-12-31 23:21:26

如果想要进步快速，是否可以要求自己不吃饭不睡觉，同时不断释放想要控制，让食欲困意自己离开？@风

风 2020-12-31 23:22:42

为什么？

这是邀请挑战吗？

Elizabeth Zhang 2020-12-31 23:23:05

吃饭很打断感觉

风 2020-12-31 23:23:46

你可以在做任何事情时释放

可以试试看

Elizabeth Zhang 2020-12-31 23:23:53

好

2020-12-31 年度总结

米妮 2020-12-31 23:55:14

来个年度总结

风 2020-12-31 23:55:19

年度总结:2020 年，完成了亿万世的人生中最重要的事

风 2020-12-31 23:55:29

[大笑]

编辑 by 欧米 2022.06.22